Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc., M.A., M.Ed.

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc., M.A., M.Ed.

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

EFUDEPRESS

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

"Dan pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?"
(al- Żāariyāt: 21)

Sanksi Pelanggaran Pasal 113. Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasar 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan / atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasar 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/ atau huruf h untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (satu) tahun dan / atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (Lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (satu) tahun dan / atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (Satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc., M.A., M.Ed.

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

EFUDEPRESS

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

© *Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc., M.A., M.Ed.*, 2021
All Right Reserved

Diterbitkan oleh:
EFUDEPRESS
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
UIN Raden Mas Said Surakarta
Jl. Pandawa Pucangan Dusun IV Kartasura
Sukoharjo Jawa Tengah
Telp. 0271-784098

Penulis:
Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan, Lc., M.A., M.Ed.

Editor:
Mamluatur Rohmah, M.Ag.

Tata Letak:
LinkMed Pro Jogja

Tata Sampul:
cetakjogja.id

Cetakan I, Oktober 2021
xxii + 250 halaman, 15,5 x 23,5 cm
ISBN : 978-623-96352-9-9

Kutipan Pasal 72:
Sanksi Pelanggaran Undang-undang Hak Cipta
(UU No. 19 Tahun 2002)

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah)

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Konsonan Tunggal

No.	Huruf Arab	Nama Latin	Huruf	Keterangan
1	ا	Alief	-	Tidak dilambangkan
2	ب	Bā’	B	Be
3	ت	Tā’	T	Te
4	ث	Ṡā’	Ṡ	S dengan titik di atasnya
5	ج	Jīm	J	Je
6	ح	Ḥa’	Ḥ	H dengan titik di bawahnya
7	خ	Khā	Kh	Ka dan Ha
8	د	Dāl	D	De
9	ذ	Żal	Ż	Z dengan titik di atasnya
10	ر	Rā’	R	Er
11	ز	Zā’	Z	Zet
12	س	Sīn	S	Es
13	ش	Syīn	Sy	Es dan Ye
14	ص	Ṣād	Ṣ	S dengan titik di bawahnya
15	ض	Ḍād	Ḍ	D dengan titik di bawahnya

No.	Huruf Arab	Nama Latin	Huruf	Keterangan
16	ط	Ṭā’	Ṭ	T dengan titik di bawahnya
17	ظ	Ẓā’	Ẓ	Z dengan titik di bawahnya
18	ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atasnya
19	غ	Gain	G	Ge
20	ف	Fā’	F	Ef
21	ق	Qāf	Q	Qi
22	ك	Kāf	K	Ka
23	ل	Lām	L	El
24	م	Mīm	M	Em
25	ن	Nūn	N	En
26	و	Wāwu	W	We
27	ه	Hā’	H	Ha
28	ء	Hamzah	‘	Apostrof
29	ي	Yā’	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *Syaddah,* ditulis lengkap:

إسلاميّة : ditulis *Islāmiyyah*

C. Tā’ Marbūtah di Akhir Kata

1) Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi Bahasa Indonesia

مسلمة : ditulis *muslimah*

2) Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t

نعمة الله : ditulis *ni'matullāh*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, *kasrah* ditulis i, dan *dammah* ditulis u

E. Vokal Panjang

1) a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū, masing masing dengan tanda (¯) di atasnya.

2) Fathah + yā' tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai, dan fathah + wawū mati ditulis au

F. Vokal - vokal Pendek yang Berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

أأنتم : ditulis *a'antum*

G. Kata Sandang Alief + Lām

1) Bila diikuti huruf Qamariyyah ditulis al-

القرآن : ditulis *al-Qur'ān*

2) Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf i diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya

الشيك : ditulis *asy-syīk*

H. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

I. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Ditulis kata per kata, atau ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

شيخ الإسلام : ditulis syaikh *al-Islām* atau *syaikhul Islām*

KATA PENGANTAR

Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.

Guru Besar Ilmu Psikologi UMS

Usaha para ulama untuk menjadikan Alquran dan sunah nabi Muhammad SAW, sebagai sumber dan landasan keilmuan adalah bukan hal yang baru. Sejak awal Alquran dan sunah nabi Saw telah menjadi sumber cahaya kebenaran dan lahirnya berbagai ragam ilmu pengetahuan. Banyak karya dilahirkan dari interaksi para ilmuan dengan Alquran dan sunah Nabi SAW.

Keluasan kandungan Alquran selalu mampu memenuhi kebutuhan para ilmuan dengan beragam latar belakangan. Alquran selalu mampu memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan kepadanya. Menjadi petunjuk bagi siapa pun yang mencari kebenaran. Sebagaimana dikatakan oleh Prof. Dr. Abd Allāh Darrāz bahwa, "*Alquran bagaikan intan setiap sudutnya memancarkan cahaya yang berbeda dengan apa yang tarpancar dari sudut-sudut lain*" (Al-Nabaʾ Al-ʿAẓīm: 144).

Ilmu psikologi Islam adalah diantara ilmu yang dibangun pondasinya berdasarkan kepada petunjukAlquran dan sunah nabi Saw. Maju mundurnya kajian psikogi Islam tergantung kemampuan para ilmuan dalam mendialogkan "ayat-ayat psikologis" dengan aya-ayat Alquran dan sunah nabi Saw. Dialog inilah yang harus terus dibangun dan digalakkan, sehingga keberadaan psikologi Islam tidak hanya sekedar wacana anti barat atau nomenklatur keilmuan. Dan kehadiran karya ini, adalah diantara bentuk usaha untuk memperkuat dialog tersebut.

Buku yang berada di tangan pembaca ini, sebagaimana dikatakan oleh penulisnya adalah jilid pertama dari dua jilid yang rencannya akan menyusul. Di dalam jilid pertama ini dibahas 10 tema-tema penting terkait Psikologi Islam. Yaitu: Jiwa Dalam Al-Qur`an; Tafsir Surat Al-Syamsy: 7-10, Karakter Jiwa *Mu*Ṭ*mainnah*; Tafsir Surat Al-Fajr: 27-30, Karakter Jiwa *Lawwāmah*; Tafsir Surat Al-Qiyāmah: 2, Karakter Jiwa *Al-Ammārah*; Tafsir Surat Yūsuf: 53, Perilaku Kehidupan Sengsara; Tafsir Surat Ṭāhā: 124-127, Kepribadian Mukmin Dan *Psychological Well Being*; Tafsir Surat Al-Fajr: 27-30, Sikap Hidup Materialisme; Tafsir Surat Al-JāŚiyyah: 23-24, Sikap Hidup Istikamah; Tafsir Surat FuṢṢilat: 30-32, Keluh Kesah Dan *Adversity Quotient* (AQ); Tafsir Surat Al-Ma'ārij: 19-35, Salat Dan Pengaruhnya Terhadap Jiwa; Tafsir Surat Al-Ankabūt: 45.

Karya ini diperkaya dengan berbagai rujukan tafsir klasik dan kontemporer serta beragam jurnal terkait. Menjadikan sebuah karya yang layak untuk dijadikan bacaan dan referensi bagi para pecinta kajian psikologi Islam. Dengan bahasa sederhana, penulis berusaha mendekatkan pemahaman pembaca kepada isyarat-isyarat psikologis yang terdapat dalam ayat Alquran. Metode tafsir tematik yang dipilih, menjadikan karya ini seperti hidangan siap saji, yang menjadikan pembaca terasa ringan untuk melahapnya. Adalah sebuah karya yang terbilang masih langka dan patut mendapatkan apresiasi. Sebuah karya yang insya Allah akan menjadi kontribusi besar dalam pengembangan psikologi Islam di Indonesia.

Selamat membaca.

Surakarta, 19 Juni 2021

KATA PENGANTAR

Dr. Islah Gusmian, M.Ag.
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah
UIN Raden Mas Said Surakarta

Puji syukur kami haturkan kehadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga program penerbitan buku yang ditulis oleh para dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dapat terselesaikan dengan baik, sesuai rencana, dan tanpa ada halangan yang berarti. Saya menyambut baik atas kerja keras dan keseriusan para dosen sampai terbitnya buku ini. Dengan terbitnya buku ini, saya berharap bisa menambah khazanah keilmuan dan dapat dimanfaatkan secara optimal oleh para pembaca. Lebih dari itu, penerbitan buku ini diharapkan membuat spirit bagi para dosen untuk membuat tulisan-tulisan ilmiah dalam memperkaya khazanah keilmuan di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Pada kesempatan ini, saya menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada sejumlah pihak yang telah terlibat dalam program ini. Pertama, Rektor UIN Raden Mas Said Surakata, Prof. Dr. H. Mudofir, S.Ag., M.Pd. yang telah mendukung program penulisan dan penerbitan karya ilmiah para dosen di Fakulats Ushuluddin dan Dakwah. Kedua, para dosen yang telah bersedia menulis karya ilmiah untuk dipublikasikan dalam bentuk buku. Ketiga, para editor yang telah meluangkan waktu untuk melakukan penyuntingan draft buku para dosen tersebut. Keempat, penerbit

EFUDEPRESS, atas partisipasinya dalam penerbitan buku ini, sehingga buku ini dapat dibaca oleh khalayak umum.

Akhir kata, semoga buku ini bisa memberikan manfaat dan menjadi bagian dari khazanah karya ilmiah yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Sukoharjo, 20 Juni 2021

KATA SAMBUTAN

Dr. Retno Pangestuti, M.Psi.
Kaprodi Psikologi Islam
UIN Raden Mas Said Surakarta

Munculnya nomenkaltur Prodi Psikologi Islam di Perguruan Tinggi Islam, menuntut terpenuhinya sarana dan prasarana keilmuan yang memadai. Termasuk terpenuhinya referensi keilmuan yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Diantara referensi yang masih langka adalah terkait mata kuliah Tafsir Tematik Ayat Psikologi Islam atau sejenisnya. Karena hal tersebut terbilang baru dan tidak mudah bagi dosen untuk menyusunnya.

Kendala lain adalah belum adanya buku rujukan yang secara khusus membahas ayat-ayat psikologis. Di samping masih sedikitnya ilmuan tafsir yang membahas tafsir semacam ini. Bisa jadi hal tersebut disebabkan karena sedikitnya ilmuan tafsir yang memiliki *background* keilmuan psikologi atau sebaliknya, sedikitnya psikolog yang memiliki wawasan cukup tentang ilmu tafsir Alquran.

Alasan di atas, menjadikan kehadiran buku "Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis" ini sangat penting dan ditunggu-tunggu oleh para mahasiswa Psikologi Islam dan dosen pengampu mata kuliah. Di samping menjadi rujukan utama dalam mata kuliah Tafsir Psikologi Islam, karya ini juga menjadi jembatan pertemuan antara kajian tafsir dengan psikologi. Yang tentu akan memperkaya khazanah kajian psikologi Islam. Karenanya, karya ini layak mendapatkan apresiasi.

Buku ini ditulis oleh dosen berpengalaman yang mengampu mata kuliah "Tafsir Tematik Psikolgi Islam" sejak lahirnya di Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta sampai sekarang. Sekalipun penulis tidak memiliki *background* keilmuan psikologi, namun pengalamannya dalam mengajar dan membidangi lahirnya Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta, adalah sebuah pengalaman yang memberikan nilai kontribusi sangat penting dalam mewujudkan karya yang istimewa ini.

Saya sebagai Kaprodi Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta, menyambut dengan senang hati dan bangga atas kehadiran buku ini. Semoga buku karya Dr. Moh. Abdul Kholiq Hasan ini mampu memberikan pencerahan kepada para pembaca, terutama para mahasiswa Psikologi Islam di mana pun berada. Terimakasih atas kesempatannya dan selamat membaca.

Sukoharjo, 22 Juni 2021

PRAKATA

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى وَالَّذِي أَخْرَجَ الْمَرْعَى فَجَعَلَهُ غُثَاءً أَحْوَى. أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيْكَ لَهُ ذُو الْعِزَّةِ وَ الْقُوَى وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُوْلُهُ المجتبى. اَللَّهُمَّ صَلِّ وَ سَلِّمْ وَ بَارِكْ عَلَى سيدنا مُحَمَّدٍ المصطفى وَ عَلَى آلِهِ وَ أَصْحَابِهِ ذوى الْهُدَى. أَمَّا بَعْدُ:

Segala puji bagi Allah Swt, *Rabb* semesta alam. Pencipta manusia dan kesempurnaannya. Bermula dari air mani, lalu segumpal darah, berlanjut segumpal daging, tulang belulang kemudian dibungkus dengan daging. Lahirlah makhluk manusia yang dibekali perasaan, pikiran dan keinginan. *Maka Maha suci Allah, Pencipta Yang Paling Baik* (Al-Mu'minun:14).

Salawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi agung Muhammad Saw, kepada keluarganya dan para sahabatnya. Adalah Rasulullah Saw, teladan umat dalam mendidik dan membimbing jiwa agar selalu tunduk dan taat ketentuan kepada Allah dan Rasul-Nya. Kesuksesannya dalam mendidik para sahabat, generasi utama dan pertama umat ini, akan selalu menjadi pedoman dan lentera dalam mensucikan jiwa.

Pembaca yang dirahmati Allah.

Merupakan karunia dan rahmat Allah yang Maha Kuasa, akhirnya karya sederhana ini dapat menyapa para pembaca. Ini adalah buku kedua yang lahir di masa pandemi Covid-19, setelah buku pertama "*Tafsir Rabbanā*". Sungguh merupakan nikmat Allah yang tiada terhingga kepada penulis, sehingga masih dapat berinterkasi, mencintai dan mempelajari ayat-ayat-Nya yang begitu luas nan agung.

Buku yang bejudul "Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis" ini, dengan segala keterbatasan penulis, berusaha untuk mengungkap isyarat-isyarat psikologis yang terdapat dalam beberapa ayat-ayat Alquran. Sebagaimana terkandung dalam kata isyarat, penafsiran ini tidak lain sebatas usaha menyibak simpul-simpul psikologis yang terkandung dalam ayat tersebut. Sehingga penfasiran ini sangat subyektif yang tidak menutup adanya pendapat lain. Sebagaimana karakter penafsiran secara umum.

Sekalipun demikian, penulis berusaha sedapat mungkin merujuk kepada kitab-kitab tafsir otoritatif dan hasil penelitian terkait. Karenanya, karya tafsir ini merupakan hasil tautan dari berbagai karya ulama dan ilmuan terdahulu, baik klasik maupun kontemporer. *Al-Faqīr* hanya mencoba untuk mendialogkan dan mengintegrasikan antara isyarat Alquran dengan tema-tema psikologis. Semoga usaha ini menjadi pemantik kajian berikutnya, sekalipun ini bukan lah kajian yang pertama. Oleh karenanya, kritik dan masukan dari segenap pihak, terutama dari pada ahli dibidangnya sangat diharapkan oleh penulis.

Buku ini adalah bagaian pertama dari dua jilid yang akan menyusul dengan izin Allah. Pada bagain pertama ini, mengkhususkan kajian terhadap ayat-ayat makkiyyah. Sedangkan jilid kedua terkait ayat-ayat madaniyyah. Tujuan dari pengelompokan ini, selain mengikuti standar teori penafsiran tematik, juga untuk melihat perbedaan objek dan perilaku psikologis yang ada dari kedua kelompok ayat tersebut. Berdasarkan hasil pemetaan tersebut dapat dijadikan sebagai sumbangsih dalam pengembangan kajian-kajian Psikologi Islam

Perkenankan pada kesempatan yang berbahagia ini, *al-Faqīr* dengan penuh kerendahan hati, mengucapkan *Jazākumullāh khairan* kepada para ulama, para penulis, para guru-guru kami yang telah

memberikan bimbingan, nasihat dan pencerahan kepada *al-Faqīr*. Utamanya, rasa *ta`ẓīm* dan terimakasih yang tiada putus, penulis haturkan kepada kedua orang tua, Abinda K.H. Habib Muslimun dan Uminda Hj. Siti Murfiatun Ihsan *Allāhu yarḥamhumā*.

Ucapan terimakasih kepada istriku tercinta, dr. Rohmaningtiyas H.S, Sp.KJ, yang tidak bosan-bosan setia mendampingi penulis dan menjadi tempat diskusi dalam penulisan buku ini. *Jazākillāh khairan kaṠīran*. Kepada anakku Anas Karim Fadhlullah al-Maqdisy, Ayyasy Izzuddin Habibullah al-Maqdisy dan Aina Salsabila al-Maqdisy. Semoga kalian dan anak cucu kalian, tumbuh menjadi manusia penuh keberkahan di dunia dan akhirat. Begitupula kepada kedua mertua saya, H. Djoko Styono Ikram dan Hj. Makmuroh, M.Sc. Psikolog, ucapan terimasih dihaturkan. Semoga selalu sehat dan ḥusnul *khātimah*. Amin

Kepada Rektor, Dekan FUD, Kaprodi Psikologi Islam dan rekan-rekan sejawat di UIN Raden Mas Said Surakarta, dan kepada seluruh pembaca budiman, saya ucapkan *jazākumullāh khairan*. Terimakasih atas segala bantuan dan dukungannya. Semoga kebaikan rekan-rekan menjadi amal salih dan mendapatkan balasan setimpal dari Allah yang Maha Pemurah. Amin

Di ujung kata, saya memohon dengan penuh kerendahan hati, semoga Allah mengampuni *al-Faqīr*, memberkahi karya ini, dan menjadikannya pemberat amal timbangan kebaikan kelak di akhirat. Sekali lagi, masukan dan kritik dari para pembaca, sangat diharap demi kesempurnaan tulisan ini dan untuk menjaga kebenaran pemahaman terhadap kalam Allah yang Maha Benar. Atas kesediaannya, *al-Faqīr* sampaikan terimakasih, *Jazākumullāh khairan*.

Solo. Jumat, 30 Syawal 1442 H/ 11 Juni 2021 M.

Al-Faqīr ila rahmati Rabbīh

Moh. Abdul Kholiq Hasan

DAFTAR ISI

PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
KATA SAMBUTAN ..... **xiii**
PRAKATA ..... **xv**
DAFTAR ISI ..... **xix**

PENDAHULUAN
TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS **1**

JIWA DALAM ALQURAN;
TAFSIR SURAT AL-SYAMSY: 7-10 ..... **7**

A. Teks Ayat 7
B. Arti Kosa Kata 7
C. Profil Surat 7
D. Korelasi Antar Ayat 8
E. Tafsir Ayat 8
F. Refleksi Psikologis 12
G. Ragam Jiwa Manusia 17
H. *Al-nafs* dan Kepribadian Manusia 18
I. Kesimpulan 21

KARAKTER JIWA MUṬMAINNAH;
TAFSIR SURAT AL-FAJR: 27-30 ..... **23**

A. Teks Ayat 23
B. Arti Kosa Kata 23
C. Profil Surat 23
D. Korelasi Antar Ayat 24
E. Refleksi Psikologis 28
F. Aktualisasi Sikap *al-Nafs al-Muṭmainnah* ***30***

G. *Al-Nafs al-Muṭmainnah* dan Kesehatan Mental 31
H. Kesimpulan 33

KARAKTER JIWA LAWWĀMAH;
TAFSIR SURAT AL-QIYĀMAH: 2 35

A. Teks Ayat 35
B. Arti Kosa Kata 35
C. Profil Surat 35
D. Korelasi Antar Ayat 36
E. Tafsir Ayat 37
F. Refleksi Psikologis 39
G. *Al-Nafs al-Lawwāmah* dan *Self Awareness* 42
H. Transformasi *al-Nafs al-Lawwāmah* 45
I. Kesimpulan 47

KARAKTER JIWA AL-AMMĀRAH;
TAFSIR SURAT YŪSUF: 53 49

A. Teks Ayat 49
B. Arti Kosa Kata 49
C. Profil Surat 50
d. Korelasi Antar Ayat 50
E. Tafsir Ayat 51
F. Refleksi Psikologis 58
G. Jiwa *al-Ammārah bi al-Sū'* 61
H. Solusi Terhadap Jiwa *al-Ammārah bi al-Sū'* 63
I. Kesimpulan 65

PERILAKU KEHIDUPAN SENGSARA;
TAFSIR SURAT ṬĀHĀ: 124-127 67

A. Teks Ayat 67
B. Arti Kosa Kata 67
C. Profil Surat 68
D. Korelasi Antar Ayat 69
E. Tafsir Ayat 69
F. Refleksi Psikologis 76
G. Kesimpulan 81

KEPRIBADIAN MUKMIN DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*;
TAFSIR SURAT AL-FAJR: 27-30 83

A. Teks Ayat 83
B. Arti Kosa Kata 84
C. Profil Surat 84
D. Korelasi Antar Ayat 85
E. Tafsir Ayat 86
F. Refleksi Psikologis..... 104
G. Kesimpulan 110

SIKAP HIDUP MATERIALISME;
TAFSIR SURAT AL-JĀŚIYYAH: 23-24..... 113

A. Teks Ayat 113
B. Arti Kosa Kata 113
C. Profil Surat 114
D. Korelasi Antar Ayat 115
E. Tafsir Ayat 115
F. Refleksi Psikologis 122
G. Gaya Hidup Hedonisme dan Kebahagiaan Semu..... 125
H. Kesimpulan 132

SIKAP HIDUP ISTIQĀMAH;
TAFSIR SURAT FUṢṢILAT: 30-32 135

A. Teks Ayat 135
B. Arti Kosa Kata 135
C. Profil Surat 136
D. Korelasi Antar Ayat 137
E. Tafsir Ayat 137
F. Refleksi Psikologis 144
G. Sikap Komitmen..... 145
H. Mempertahankan Sikap *Istiqāmah*..... 148
I. Sikap Konsisten 152
J. Integritas Diri 155
K. Kesimpulan 158

KELUH KESAH DAN *ADVERSITY QUOTIENT* (AQ); TAFSIR SURAT AL-MA'ĀRIJ: 19-35 161

A. Teks Ayat 161
B. Arti Kosa Kata 162
C. Profil Surat 162
D. Korelasi Antar Ayat 163
E. Tafsir Ayat 164
F. Refleksi Psikologis 176
G. Penyebab Gangguan *Halū'a (Anxiety)* 178
H. Solusi Terhadap Gangguan *Halū'a (Anxiety)* 179
I. Al-Ma'arij Ayat 19-35 dengan Teori *Adversity Quotient (AQ).* 181
J. Kesimpulan 186

SALAT DAN PENGARUHNYA TERHADAP JIWA; TAFSIR SURAT AL-ANKABŪT: 54 189

A. Teks Ayat 189
B. Arti Kosa Kata 189
C. Profil Surat 190
D. Korelasi Antar Ayat 190
E. Tafsir Ayat 191
F. Refleksi Psikologis 197
G. Salat Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental dan Raga 198
H. Kesimpulan 207

PENUTUP 209

DAFTAR PUSTAKA 213

PENDAHULUAN

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

Buku ini disusun untuk mengisi ruang kosong terkait kajian tafsir ayat-ayat psikologis. Dimana akhir-akhir ini kajian psikologi Islam marak dibahas diberbagai pertemuan ilmiah. Bahkan dibeberapa Perguruan Tinggi Islam, berdiri Prodi Psikologi Islam. Di dalam salah satu kurikulumnya terdapat mata kuliah Tafsir Tematik Ayat Psikologi Islam atau sejenisnya. Tentu kehadiran mata kuliah tersebut merupakan hal yang baru dan tidak mudah dalam menyusunnya.

Kesulitan tersebut tidak hanya dirasakan oleh para mahasiswa tetapi juga para dosen yang mengampu mata kuliah tersebut. Hal itu dikarenakan belum adanya buku rujukan yang secara khusus membahasa ayat-ayat psikologis. Di samping masih sedikitnya ilmuan tafsir yang membahas tafsir semacam ini. Bisa jadi hal tersebut disebabkan karena sedikitnya ilmuan tafsir yang memiliki *background* keilmuan psikologi atau sebaliknya, sedikitnya psikolog yang memiliki wawasan cukup tentang ilmu tafsir Alquran.

Tiada rotan, akar pun jadi. Itulah ibarat yang pas untuk menggambarkan posisi penulis saat ini. Dengan semangat ingin terus belajar, cinta kepada Alquran, bermodal dari basis keilmuan penulis di bidang tafsir dan pengalaman mengajar mata kuliah tafsir ayat-ayat psikologis di Prodi Psikologi Islam IAIN Surakarta, sejak awal berdiri sampai sekarang, atau kurang lebih hampir lima tahun

(2017-2021), penulis berusaha merajut dari berbagai sumber dan data yang ada dalam sebuah karya tafsir psikologi.

Buku ini bertujuan untuk menjadi panduan bagi para mahasiswa yang sedang menekuni ilmu psikologi Islam atau yang dikenal dengan sebutan *'ilm al-Nafs*.[1] Di samping dapat juga menjadi wawasan keilmuan bagi para peminat kajian psikologi Islam. Harapannya, buku ini mendapatkan respon dan kritik konsrtuktif dari berbagai pihak demi perbaikan di masa yang akan datang.

Jujur dalam diri penulis masih belum *pede* ketika hendak memulai penulisan karya ini. Di samping minimnya *background* keilmuan psikologi, juga terkait amanah keilmuan. Rasa seperti ini pernah saya *curhatkan* kepada Prof. Dr. Mujiburrahman - pakar psikologi Islam UIN Jakarta - dalam salah satu wawancara dengan penulis pada tanggal 3 September 2020. Termasuk penyebutan istilah Tafsir Ayat-Ayat Psikologis. Diantara wejangan beliau kepada penulis ketika itu adalah untuk terus melangkah sambil terus memperbaiki. Dan sama-sama terus belajar. Motivasi itulah yang mendorong penulis untuk terus melangkah dalam mewujutkan karya sederhana ini. Sekali pun masih banyak kekurangan sana-sini. Namun seperti yang dikatakan oleh para ulama dalam kaidah fiqih, ما لا يدرك كله لا يترك جله *"Sesuatu yang tidak dapat diperoleh keseluruhannya, bukan berarti harus ditinggalkan semuanya"*.

Keagungan kandungan Alquran tentu tidak akan habis untuk dibahas. Ia akan selalu memberikan cahaya kebenaran dari sisi mana pun dikaji. Termasuk ketika ditilik dengan kaca mata psikologi. Sebagaimana dikatakan oleh Prof. Dr. Abd Allāh Darrāz bahwa, "*Apabila anda membaca Alquran, maknanya akan jelas di hadapan anda. Tetapi apabila anda membacanya sekali lagi, akan anda temukan pula makna-makna lain yang berbeda dengan makna-makna sebelumnya demikian seterusnya, Alquran bagaikan*

[1] Ma'rūf Zuraiq, *'Ilm Al-Nafs Al-Islāmī* (Damaskus Syiria: Dār al-Ma'rifah, 1989).

intan setiap sudutnya memancarkan cahaya yang berbeda dengan apa yang tarpancar dari sudut-sudut lain."[2]

Manusia dan perilakunya adalah bagian terpenting yang dibahas oleh Alquran. Karena diantara tujuan Alquran diturunkan adalah untuk memperbaiki perilaku manusia dan menjadikannya berperilaku ideal. Maka tidak heran jika banyak ayat dengan beragam redaksinya, menginformasikan berbagai bentuk kejiwaan, perilaku dan karakter manusia serta bagaimana Allah memberikan petunjuk agar manusia tetap dalam koridor kebenaran. Bahkan secara tegas banyak ayat membahas potensi-potensi psikofisik manusia.[3] Untuk itu, menjadi suatu hal yang penting mengetahui bagaimana pandangan Alquran terhadap perilaku dan kejiwanaan manusia?

Buku ini berusaha menjawab pertanyaan tersebut. Dengan menggunakan metode tafsir tematik analitik dan pendekatan psikologis. Yaitu dengan cara mengumpulkan dan mengklasifikasikan ayat-ayat yang diduga terdapat isyarat-isyarat psikologis. Berikutnya pengelompokan ayat ke dalam *makkiyah* dan *madaniyyah*, diurutkan sesuai dengan urutan turunnya wahyu, dicari *munāsabah* antar ayat dan surat, kemudian data penelitian diorganisir dan dikonformasi secara ilmiah untuk dianalisis dengan pendekatan psikologis.

Hasil analisis dipaparkan dalam tujuh tampilan tema. *Pertama,* Teks ayat, *Kedua,* Arti Kosa Kata; membahas beberapa kosa kata yang dianggap asing. *Ketiga,* Profil Surat; Menjelaskan profil singkat ayat, *Keempat*, Korelasi Antar Ayat; menjelaskan korelasi atau hubungan antar surat dan ayat yang akan ditafsirkan. *Kelima*, Tafsir Ayat; berisi penafsiran ayat bersumber dari para pakar tafsir yang otoritatif dibidangnya. Baik klasik maupun kontemporer. *Keenam*, Refleksi Psikologis; berisi analisis psikologi terkait ayat yang dibahas,

---

[2] Abd Allāh Darrāz, *Al-Naba' Al-'Aẓīm* (Alexsandaria, Mesir: Dār al-Murābitīn, 1977), 144.

[3] Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Persfektif Al.Quran," *HUMANIKA Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 11, no. 1 (2011): 59–65.

dengan merujuk kepada pendapat para ahli dan hasil riset terkait. *Ketujuh*; Kesimpulan; terkait analisis ayat, bertujuan memudahkan pembaca menangkap intisari pembahasan. Di dalam penutup buku, disampaikan beberapa hasil penelitan.

Term psikologi Islam dalam buku ini adalah kajian terkait jiwa dan perilaku manusia dalam prespektif Islam.[4] Sebuah konsep kejiwaan yang berdasarkan kepada Alquran, Hadis, dan khazanah keilmuan Islam yang lain.[5] Tentu pemahaman semacam ini masih dapat diperdebatkan. Tetapi minimal terdapat gambaran bagi kita apa yang dimaksud psikologi Islam dalam buku ini. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tafsir ayat-ayat psikologis adalah sebuah usaha penafsiran terhadap ayat-ayat yang mengandung isyarat terkait *nafs* atau jiwa, perilaku dan sikap manusia.

Buku ini tidak memuat semua ayat-ayat Alquran yang terdapat di dalamnya isyarat-isyarat psikologi, tetapi hanya beberapa ayat sesuai dengan keperluan penulisan. Sebagimana telah disebut sebelumnya, urutan pemahasan penafsiran ayat dalam buku ini, sedapat mungkin menggunakan urutan turunnya Alquran.[6] Bukan urutan mushaf. Minimal pembahasan ayat-ayat makkiyah akan lebih dahulu dari pada ayat madaniyah. Hal itu dilakukan untuk mendapatkan potret historis berkembang fenomena psikologis dalam Alquran. Karenanya, *insya* Allah penulisan buku ini terdiri dari dua jilid. Jilid pertama membahas ayat-ayat makkiyah, sedang jilid kedua terkait ayat-ayat madaniyah. Tentu usaha penafsiran semacam ini masih perlu dikembangkan dan mengharap masukan-masukan dari para ahli demi menjaga amanah keilmuan.

---

4 E. Yudiani, "Pengantar Psikologi Islam," *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah* 14, no. 2 (2013): 175–186, http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/475.

5 Rahmat Aziz, "MEMBANGUN PSIKOLOGI ISLAMI," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 1, no. 1 (June 30, 2004), http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/359.

6 Di antaranya merujuk karya, Abu Abdullah Al-Zinjāni, *Tarīkh Al-Qur'ān*, ed. Ṭaha Abd al-Ra`ūf Sa'd (Kairo.: Muassasah al-Ḥalabi, n.d.).

Penafsiran model buku ini sudah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Namun sepanjang pengetahuan penulis, kajian sebelumnya masih terkait teori tafsir psikologis,[7] hubungan antara redaksi Alquran dengan psikologis,[8] kemukjizatan psikologis Alquran,[9,10,11] penafsiran psikologis terkait surat tertentu[12] atau tema-tema parsial terkait psikologis dalam Alquran.[13,14,15] Sedangkan dalam bentuk kajian tafsir terhadap ayat-ayat setema terkait psikologis belum ditemukan dalam satu kajian khusus. Untuk itu kehadiran buku ini diharap mampu mengisi kekosongan tersebut dan menjadi salah satu kajian akademik bagi para akademisi yang tertarik dalam bidang ini.

Penyebutan Tafsir Tematik Ayat-Ayat Psikologis sekalipun dapat diterima untuk sebuah kajian tafsir, tetapi penulis lebih menegaskan sebutan tafsir dan refleksi ayat-ayat psikologis. Dengan tujuan untuk menghindari adanya pemaksaan atau cocoklogi antara

---

7 Abdurraḥmān Kasapoğlu, "MaṢādir Al-Tafsīr Al-Nafsī Lī Al-Qurān Al-Karīm," *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi Güz* 9, no. 2 (2018): 103–150.

8 Abd Allāh Muḥammad Al-Jayūsī, *Al-Ta'bīr Al-Qur`ānī Wa Al-Dilālah Al-Nafsiyyah* (Damaskus: Dār al-GauṠānī li al-Dirāsāt al-Qur`aniyyah, 2006).

9 Abd Allāh Ali Abd Al Raḥmān Abu Al So'ud, "The Psychological Inimtability In The Noble Qur'an (A Fundamental Study)" (University of Jordan, 2005).

10 Ibid.

11 Balqasim Muḥammad Al-Ghali, "Malāmiḥ Al-'Ijāz Al-Nafsi Fi Al-Qurān Al-Karīm," *Majallah Jami'ah Al-Syariqah li al-'Ulum al-Syariah wa al-Insaniyyah* 4, no. 1 (2007): 1–37.

12 Alim Sofiyan, "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf," *Al-Dzikra: Jurnal Studi IlmuAlquran dan al-Hadits* 11, no. 2 (2019): 155–186.

13 Jāmal Māḍiy, *Al-Qur`ān Wa Al-Ṣiḥḥah Al-Nafsiyyah*, 1994.

14 Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Persfektif Al.Quran."

15 Muhammad Faisal M. Abdullah, "Psikologi Pendidikan DalamAlquran ," *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2014): 1–10.

teori psikologi dengan ayat Alquran.[16,17] Sebagaimana menjadi kritikan oleh sebagian pihak terhadap kajian tafsir semacam ini.[18] Karena itu penulis lebih memilih diksi refleksi untuk menunjukkan cerminan ayat tersebut terhadap kajian kejiwaan dan perilaku manusia. Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa buku ini bukan penafsiran psikologis terhadap ayat-ayat psikologis, tetapi tafsiran terhadap ayat-ayat yang terdapat isyarat psikologis dengan refleksi psikologis.

Terakhir, sebagaimana telah disinggung sebelumnya, bahwa tulisan ini merupakan hasil tautan dan rajutan data-data yang telah ada, baik dari berbagai referensi, makalah diskusi saat perkuliahan maupun pengalaman mengajar mata kuliah ini. Untuk itu, perkenankan saya mengucapkan banyak terimaksih, *jazākumullāh khairan ka*Ṡ*irā* kepada para pendahulu yang telah memberikan inspirasi dan rujukan berharga dalam penulisan buku ini dan juga kepada para mahasiswa yang telah membantu pengumpulan beberapa data penulisan dan pertanyaan-pertanyaan kritis selama perkuliahan. Hanya Allah Swt yang dapat memberikan balasan terbaik dan semoga karya ini menjadi amal pemberat amal saleh kita kelak di hari Pembalasan. Amin

---

[16] Di antara ketentuan yang harus dipenuhi dalam penafsiran psikologis adalah memperhatikan dengan seksama keberadaan teksAlquran , mengikuti penafsiran bil-Ma'tsur selagi ada, memperhatian latar belakang turunnyaAlquran , merujuk kepada akar bahasa Arab, memperhatian korelasi antar ayat dan kesasteraanAlquran , memperhartikan QiraatAlquran dan lain sebagainya. Lihat: Abd Allāh Muḥammad al-Jayūsī, *Al-Ta'bīr Al-Qur`ānī Wa Al-Dilālah Al-Nafsiyyah,* 568-588.

[17] Rujukan utama dalan tafir ayat psikologi Islam adalah al-Qur`an dan Sunnah. Lihat: Kasapoğlu, "MaṢādir Al-Tafsīr Al-Nafsī Lī Al-Qurān Al-Karīm."

[18] Sulthan Syahril, "Kontroversi Para Mufasir Di Seputar Tafsîr Bi Al-Ilmi," *Millah* 8, no. 2 (February 13, 2009): 225–239, http://jurnal.uii.ac.id/index.php/Millah/article/view/5229.

JIWA DALAM ALQURAN; TAFSIR SURAT AL-SYAMSY: 7-10

A. TEKS AYAT

Al-Syamsy	وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	نَفْسٍ	Jiwa, diri
2	سَوَّاهَا	Penyempuranaanya
3	فُجُورَهَا	Kejahatan, kefasikan, kejahatan, (segala yang negatif)
4	أَفْلَحَ	Beruntung (Suskes mencapai maksud)
5	خَابَ	Rugi (Gagal mencapai maksud)

C. PROFIL SURAT

Ayat 6-10 adalah bagian dari surat al-Syamsy. Surat al-Syamsy termasuk surat makkiyah. Surat ke 91 sesuai urutan mushaf. Atau ke 25 dari urutan turunnya Alquran. Turun setelah surat al-Qadr.

Jumlah ayat sebanyak 15 ayat. Mengandung dua hal pembahasan utama. Pertama tentang ragam jiwa naluri dalam diri manusia. Dan kedua terkait kehancuran sebuah kelaliman. Digambarkan dengan kehancuran kaum Ṡamūd yang membangkang perintah nabi Saleh.

D. KORELASI ANTAR AYAT

Ayat ke 6-10 yang kita bahas ini, masih berkaitan dengan ayat-ayat sebelumnya, 1-5. Dimana ayat-ayat tersebut berisi sumpah Allah Swt dengan ciptaan-Nya yang berupa materi. Begitu pula pada ayat 6-10, Allah bersumpah dengan penciptaan jiwa manusia yang merupakan *non* materi. Semua itu untuk menunjukkan kekuasaan dan keagungan Allah sebagai *Rabb* Pencipta alam semesta beserta isinya. Baik yang bersifat meteri fisik maupun non materi.

Dia-lah satu-satu *Rabb* yang berhak untuk disembah tanpa ada yang menyekutui-Nya. Sudah seharusnya tanda-tanda kebesaran Allah itu mampu mendorang manusia untuk berpikir dan mensyukurinya. Sehingga melahirkan keimanan dan ketaatan kepada Sang Pencipta. Namun sayang banyak manusia tidak mau berpikir tentang keagungan ciptaan-Nya. Karena hal tersebut telah ada sejak mereka lahir dan mereka menganggap hal seperti itu sebagai hal-hal yang biasa.[19]

E. TAFSIR AYAT

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (al-Syamsy: 7-10).

[19] Basyri Mustafa, *Tafsir Al-Ibris* (Surabaya: Nurul Kitab, 2002), 17/2240.

Allah berkalam (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝٧) *dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya).*

Dialah yang menyempurnakan jiwa, serta menciptakannya hingga sempurna. Kata مَا disini memiliki fungsi مِنْ. Dapat juga maknanya sebagai *ma*Ṣ*dar* atau infinitif, sehingga dapat dimaknai, "dan jiwa serta kesempurnaannya". Sehingga sumpah dalam ayat ini dengan jiwa dan kesempurnaannya.[20] Penyempurnaan jiwa ini bersamaan terbentuknya janin dalam perut ibu.[21] Dan akan terus berkembang kesempurnaan itu sesuai perkembangan usia, pengalaman hidup, pendidikan, lingkungan dan asupan pengetahuan yang didapat.

Allah menciptakan kesempurnaan jiwa di atas pada fitrah yang lurus. Sebagaimana Allah jelaskan, *"Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui"* (al-Rum: 30).

Abu Hurairah meriwayatkan, Rasulullah bersabda: *"Setiap anak dilahirkan dalam kondisi fitrah kecuali orang tuanya yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi"* (HR. Muslim).[22]

Setiap manusia lahir memiliki naluri kejiwaan untuk bertauhid, siap untuk menerimanya. Namun semua itu kelak tergantung pada lingkungan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Karenanya dalam ayat berikutnya Allah tegaskan bahwa: فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨ *"Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya"*. Dengan menjelaskan mana yang baik, dan mana yang

---

[20] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākir (Bairut, Libanon: Muassah al-Risālah, 2000), 24/454.

[21] Ibn 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr* (Tunis: Al-Dār al-Tunisiah lī al-Nasyr, 1984), 30/369.

[22] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, ed. Sāmi bin Muḥammad Salāmah (Dār al-Thaiyyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī`, 1999), 8/411.

buruk.[23] Mana yang selayaknya dilakukan atau ditinggalkan. Mana yang sebagai ketaatan dan kemaksiatan. Sebagaimana ditegaskan dalam ayat lain, وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ "*Dan kami telah menemukan kepadanya dua buah jalan*" (al-Balad:100).[24]

Penjelasan itu lewat pengetahuan yang disampaikan oleh para nabi, atau lewat pengetahuan akal sehat manusia melalui indera kecerdasan yang Allah berikan kepadanya. Dengan akal manusia mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan.[25] Tergantung kepada respon manusia itu sendiri terhadap petunjuk dan penjelasan yang Allah sampaikan. Jika manusia tersebut mau mensucikan jiwanya dengan merespon positif terhadap petunjuk-Nya, maka dengan mudah ia akan melakukan berbagai amal kebaikan. Sebaliknya jika manusia merespon negatif dengan mengotori jiwanya dengan berbagai penolakan atas petunjuk-Nya, maka berbagai kemaksiatan dan kehinaan jiwa akan dilakukan.

Ketakwaan dan kefasikan manusia adalah hasil ikhtiar dan kehendaknya sendiri. Allah tidak pernah menzalimi hamba-Nya, karena jalan kebenaran dan kesesatan telah dijelaskan.

Sebagaimana Allah kalamkan, فَاسْتَحَبُّوا الْعَمَى عَلَى الْهُدَى *"tetapi mereka lebih menyukai buta (kesesatan) dari pada petunjuk"* (FuṢṢilat: 17). Dalam ayat lain, اشْتَرَوُا الضَّلَالَةَ بِالْهُدَى *"mereka itulah orang yang membeli kesesatan dengan petunjuk"* (al-Baqarah: 16).

Allah berkalam, ((قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)) *"Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya."* Dengan menjauhi kekufuran, kesyirikan dan kemaksiatan, serta memperbaikinya dengan amal-amal saleh. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotori jiwanya dengan memilih melakukan kemaksiatan dan meninggalkan ketaatan kepada Allah.[26]

[23] Al-Qusyairī, *LaṬāif Al-Isyārāt*, ed. Ibrāhīm Al-Basyuni (al-Haiah al-MiṢriyyah al-'Āmmāh lī al-Kitāb, 2000), 3/733.

[24] Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān* (Kairo, Mesir: Dār al-Kutub al-MiṢriyyah, 1964), 20/75.

[25] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 30/370.

[26] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān,* 24/457.

Untung dan rugi dalam ayat ini adalah kelak di akhirat.[27] Sekalipun tidak menutup kemungkinan mencakup makna dunia dan akhirat.

Pertama kali yang harus dibersihkan dari jiwa adalah kotoran syirik, dan dosa. Dan cara menyucikannya adalah dengan iman dan ketakwaan serta melakukan berbagai macam amal saleh. Allah berkalam *"Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman), dan dia ingat nama Rabbnya, lalu dia salat"* (al-'Ala:14-15).[28]

Ibnu Abbas berkata, "Telah merugi jiwa yang disesatkan dan dijerumuskan." Dikatakan, telah beruntung orang yang mensucikan jiwanya dengan ketaatan dan amal saleh. Serta merugilah bagi orang yang mengotori hatinya dengan kemaksiatan.[29] Sebab barang siapa menghinakan dirinya dengan menuruti hawa nafsunya dan mendurhakai perintah *Rabb*-Nya, maka dia termasuk orang-orang bodoh.[30] Tingkah lakunya tidak berbeda dengan hewan, bahkan bisa jadi lebih sesat. Karena akal sehatnya telah dicampakkan. Padahal dengan akal manusia menjadi makhluk yang paling utama.[31]

Manusia yang mengotori jiwanya dengan berbagai macam penyakit hati, seperti dendam, sombong, angkuh, hasad benci dan dengki kepada sesama manusia, dan lain-lain, akan membuka segala pintu kejahatan dan kemungkaran. Salah satu bukti dan dampak dari kekotoran jiwa adalah perbuatan kaum Ṡamūd Kaumnya nabi Saleh yang dihancurkan oleh Allah dengan azab yang pedih.[32]

Manusia diciptakan dengan tabiat, potensi dan arah yang kompleks. Kekomplekskannya merujuk kepada penciptaan-Nya

---

27 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 30/371.

28 Al-SyanqīṬī, *Aḍwā` Al-Bayān Fī Iḍāh Al-Qur'ān Bi Al-Qur`ān* (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 1995), 8/542.

29 Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān,* 24/457.

30 Muḥammad 'Alī Al-Ṣābūnī, *Ṣafwah Al-Tafāsīr* (Bairut: Dār al-Qur`ān, 1981), 3/556.

31 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī* (Mesir: MaṬba'ah al-Bābī al-Ḥalabi wa Aulādih, 1946), 30/169.

32 Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Jakarta: Gema Insani, 2015), 9/595.

yang merupakan campuran tanah dan tiupan ruh Allah yang abadi. Manusia dibekali potensi-potensi yang sama untuk berbuat baik dan buruk, mengikuti petunjuk atau kesesatan. Menjadikannya mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, sebagaimaan ia juga mampu untuk mengarahkan jiwanya kepada kebaikan atau keburukan.[33] Kekuatan inilah yang nanti kelak manusia akan dimintai pertanggungjawaban atas pilihan-pilihannya.

Sesunguhnya keberhasilan manusia dalam membersihkan jiwanya, bukanlah semata-mata atas kemampuan dirinya. Tetapi merupakan karunia pertolongan Allah kepada hamba-Nya.

"Sebenarnya Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya dan mereka tidak aniaya sedikitpun" (al-Nisa': 49). Dan, *"Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu) selama-lamanya, tetapi Allah membersihkan siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."* (al-Nur: 21)[34] *Wallāhu a'lam bi*ṢṢ*awāb.*

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Sebanyak 313 kali, kata *nafs* (نفس) dengan segala bentuknya diulang dalam Alquran. 72 kali di antaranya disebutkan secara mandiri. Kata *nafs* berasal dari kata *nafasa* yang berarti bernafas artinya nafas keluar dari rongga. Kemudian makna kata tersebut berkembang. Seperti arti menghilangkan, melahirkan, bernafas, darah, manusia, diri, hakikat. Semua arti tersebut masih memiliki hubungan dengan arti asli kata tersebut. Misalkan kata *nafs* yang berarti darah, karena apabila seseorang kehabisan darah, maka nafaspun hilang.[35] Kata *al-nafs* juga dapat diartikan jiwa dan ruh. Kedua makna tersebut saling keterkaitan. Perbedaan keduanya hanya

[33] Abdullah Yusuf Ali, *Tafsir Yusuf Ali*, tran. Ali Audah (Bogor Jawa Barat: Pustaka Lintera Nusantara, 2009).

[34] Al-SyanqīṬī, *Aḍwā` Al-Bayān Fī Iḍāh Al-Qur'ān Bi Al-Qur`ān*, 8/542.

[35] Sahabuddin and Et Al, *Ensiklopedia Al-Qur`an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentara Hati, 2007), 691.

dalam sifat bukan zat. Sedang perbedaan ruh dengan *nafs* mempunyai pengertian umum, bersifat material sekaligus immaterial.[36]

al-nafs atau jiwa selain bentuk perwujudan keakuan manusia,[37] secara materiil dimaknai sebagai kekuatan hidup yang membentuk insting-insting dan dorongan hidup biologis-jasmaniah. Karenanya jiwa memiliki potensi untuk terjerumus dalam dorongan-dorongan rendah kebinatangan. Sedangkan secara spiritual, *al-nafs* bermakna totalitas kesadaran pribadi yang memiliki rasa harga diri. Sehingga memiliki potensi untuk meraih kualitas tertinggi, mencapai kesempurnaan.[38]

Allah Swt bersumpah dengan *nasf* dan penciptaannya. Kata *nafs* disini diartikan jiwa atau diri manusia yang memiliki potensi baik dan buruk. Berbeda dengan istilah sufi yang memaknai *nafs* (nasfu) dengan arti negatif.[39] Sumpah ini mununjukkan jiwa dan penyempurnaannya adalah sesuatu yang agung di sisi-Nya. Allah menjadikan manusia terdiri dari dua unsur, fisik dan psikis.[40] Jiwa adalah sesuatu yang bersifat psikis non materi. Tetapi peranannya sangat sentral dalam pembentukan diri manusia. Dalam jiwa tersebut Allah menciptakan dua potensi. Potensi positif dan negatif. Baik dan buruk. Kecenderungan jiwa ke arah mana, sangat dipengaruhi oleh asupan-asupan yang diperoleh oleh jiwa tersebut.

Terkait hal ini, diriwayatkan dari al-Nu'mān bin Basyīrh, beliau berkata: Aku telah mendengar Rasulullah bersabda,

---

[36] Muh. Aidil Sudarmono, "Pemikiran Islam Tentang Nafs," *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 1, no. 1 (April 5, 2017): 149–165, http://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid/article/view/8.

[37] Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Persfektif Al.Quran."

[38] Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud," *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (January 22, 2014): 162, http://islamica.uinsby.ac.id/index.php/islamica/article/view/17.

[39] Al-Qusyairī, *Al-Risālah Al-Qusyairiyyah*, ed. Abd Ḥalīm Mahmūd and Maḥmūd bin Al-Syarīf (Kairo: Dār al-Ma'ārif, n.d.) 1/218.

[40] Quran Kemenag, "Tafsir Kemenag," *LPMQ*, https://quran.kemenag.go.id/sura/91/7.

أَلَا إِنَّ فِي الجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الجَسَدُ كُلُّهُ, وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ القَلْبُ

"Ingatlah sesungguhnya di dalam jasad terdapat segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik maka baik pula seluruh jasad, namun apabila segumpal daging itu rusak maka rusak pula seluruh jasad. Perhatikanlah, bahwa segumpal daging itu adalah hati!" (HR. Bukahri Muslim).

Menurut Ibnul Qayyim, hati ibarat raja yang menguasai tentaranya secara mutlak. Ia mampu menggerakkan kapan pun dan untuk apa pun. Begitu pula hati, ia memiliki kekuasan penuh terhadap seluruh anggota tubuh. Ia lah yang menentukan lurus atau penyimpangan anggota tubuh. Hati lah yang menentukan semuanya. Anggota tubuh akan tunduk mengikuti semua apa yang menjadi keputusan hati. Baik atau buruknya perilaku tubuh tergantung kepada hati.[41]

Hati yang berada dalam rongga dada menjadi tempat pertarungan dua potensi yang saling mempengaruhi. Pertarungan itu akan terus terjadi kapan pun dan di mana pun. Selama manusia itu masih hidup. Di sinilah pentingnya manusia memperhatikan jiwanya untuk selalu dalam kontrol yang benar. Sehingga dorongan atau hasrat yang lahir adalah suatu kebaikan. Dan hal itu tidak ada acara lain kecuali dengan apa yang disebut dengan proses *tazkiyyah al-nafs* (تزكية النفس).

Tazkiyyah al-nafs adalah proses penyucian jiwa melalui ajaran agama atau nilai-nilai kebaikan. Dalam Islam proses penyucian jiwa bersumber dari ajaran Alquran dan Sunnah. penyucian jiwa di antaranya dapat dilakukan dengan pemahaman ajaran agama yang benar dan melaksanakan berbagai kegiatan ibadah. Seperti salat, puasa, zakat, *i'tikaf*, haji, zikir, kajian keislaman dan ibadah lainnya.

---

[41] Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Igā*Ṡ*ah Al-Lahfān*, ed. Muḥammad Ḥāmid Al-Faqi (Riyāḍ, Saudi Arabia: Maktabah al-Ma'ārif, n.d.), 1/5.

Proses penyucian jiwa tersebut jika dilakukan dengan benar, sabar dan penuh dengan keikhlasan, maka akan lahir jiwa yang sehat. Atau yang dikenal dengan istilah *qolb salīm*. Yaitu hati yang sehat dengan jiwa selalu dipenuhi cahanya keimanan, sehingga melahirkan potensi-potensi positif atau ketakwaan yang teraktualisasikan dalam bentuk aklak mulia. Karenanya sifat takwa akan hadir dalam diri seseorang jika jiwanya bersih dari berbagai macam penyakit hati. Tentu orang yang berhasil memiliki jiwa yang bersih, dipenuhi dengan nilai-nilia ketakwaan, sungguh ia telah menjadi orang yang beruntung. Sebagaimana Allah kalamkan, "sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu".

Berhasil dalam menundukkan seluruh hasratnya kepada ketentuan Allah dan rasul-Nya. Ia akan merealisasikan dorongan jiwa, jika dorong tersebut sesuai dengan kehendak Allah dan rasul-Nya. Rasulullah n menegaskan dalam sabdanya bahwa :

" لاَيُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يَكُونَ هَوَاهُ تَبَعًا لِمَا جِئْتُ بِهِ" artinya, *"tidaklah sempurna keimanan salah seorang di antara kalian hingga hawa nafsunya mau mengikuti apa yang aku bawa"* (H.R. al-Baihaqi. Hadis hasan sahih).

Keberhasilan penyucian jiwa, menjadikan hati peka terhadap kebenaran dan kebaikan. Jiwa ketakwaan akan menjadi rujukan dalam pilihan dan kebijakan yang diambil. Bahkan jiwa menjadi satu-satunya rujukan terpercaya saat dalam menghadapi kebingungan. Diriwayatkan dalam sebuah hadis:

وَعَنْ وَابِصَةَ بْنِ مَعْبَدٍ رضي الله عنه قَالَ: أَتَيْتُ النبي صلى الله عليه وسلم فَقَالَ: جِئْت تَسْأَلُ عَنِ الْبِرِّ قُلْتُ: نَعَمْ قَالَ: اسْتَفْتِ قَلْبَكَ الْبِرُّ مَا اطْمَأَنَّتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَالإِثْمُ مَاحَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ

"Dari Wabishah bin Ma'bad radhiyallahu 'anhu dia berkata: 'Aku mendatangi Nabi n maka beliau n berkata: "Engkau datang untuk bertanya tentang kebaikan ?" Aku menjawab: "Ya," Beliau n bersabda: "Mintalah fatwa kepada hatimu, karena kebaikan itu adalah sesuatu yang membuat jiwa dan hati merasa tenang, sedangkan kejelekan (dosa) itu adalah sesuatu yang meresahkan jiwa dan membimbangkan dada meskipun manusia telah berulang kali memberi fatwa kepadamu" (Hadis ini hasan, H.R. Aḥmad dan al-Dārimi dengan sanad yang hasan).

Proses penyucian jiwa ini harus terus menerus dilakukan. Tidak ada batas kapan berakhir. Jika proses ini berakhir, maka dengan mudah potensi buruk dalam jiwa akan mengambil alih. Dan ini sesuai karekter hati yang mudah untuk berubah. Untuk itu hati dalam bahasa arab disebut dengan *qalb* karena *li ka*Ṡ*rati taqallubihi* atau cepat mudahnya berubah dari satu kondisi ke kondisi lainnya. Dari sedih menjadi senang, marah, gembira, cinta, murka bahkan dari iman ke kufur atau sebaliknya.

Jiwa apabila dibiarkan tanpa ada usaha untuk mensucikannya, pastilah jiwa akan lebih cenderung kepada keburukan. Sekalipun, sebagaimana diisyaratkan dalam ayat-ayat di atas, hakekatnya potensi positif manusia lebih kuat daripada potensi negatifnya.[42] Namun karena kuatnya dorongan dan daya tarik kepada yang negatif, maka jiwa akan mudah merespon kepada keburukan. Itulah sebabnya dalam ayat diatas (al-Syams:8), kata *fujūr* (kefasikan) didahulukan dari pada kata *taqwā*.

Banyak hal yang menjadikan jiwa cenderung kepada keburukan. Utamanya adalah kekufuran, kesyirikan dan dosa yang dilakukan seorang hamba. Karenanya jika potensi negatif yang menguasai diri seseorang, maka sangat mungkin manusia itu lebih rendah daripada hewan. Perilaku manusia saat itu tidak lagi mengindahkan eksistensi kemanusiaanya. Bahkan ia lupa kepada jati dirinya sebagai manusia. Kepuasan nafsu akan menjadi puncak kebahaginnya. Sehingga

[42] Sahabuddin, *Ensiklopedia Al-Qur`an: Kajian Kosakata,* 692.

segala cara dihalalkan. Maka sungguh orang semacam itu adalah orang yang merugi. Karena merendahkan dirinya sejajar dengan hewan atau bahkan lebih rendah. "Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya" (al-Tīn: 5).

Melihat begitu mudahnya hati untuk berubah dan adanya pertarungan terus antara potensi baik dan buruk, maka diperlukan keistikamahan dan komitmen diri. Di samping dengan usaha terus-menerus untuk membersihkan jiwa dan menjauhkan diri dari segala pengaruh keburukan adalah dengan melakukan doa. Doa adalah senjata, benteng, obat dan pintu segala kebaikan. Doa adalah salah satu ibadah yang diperintahkan oleh Allah dan memiliki kedudukan mulia di sisi-Nya. Doa adalah ruh ibadah yang patut dilaksanakan setiap insan. Karena pada hakikatnya, kemampuan jiwa untuk mendorong kepada kebaikan adalah karunia Allah. Maka sudah sepatutnya kita memohon kepada Allah untuk menjaga jiwa kita agar selalu sehat.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah ketika membaca فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا.[43] Beliau lalu berdo'a:

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

"Ya Allah berikanlah kepada jiwaku tetakwaan dan sucikanlah ia karena Eangkau adalah sebaik-baik yang mensucikandan engkaulah pemilik dan penguasaanya". (HR. Muslim).

G. RAGAM JIWA MANUSIA

Diantara perbedaan antara psikologi Islam dengan psikologi barat adalah psikologi barat secara umum banyak menekankan kajiannya terhadap perilaku manusia. Sedang psikologi Islam

[43] Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān* , Muḥamad Abdullāh al-Namr, et al (Dār Ṭībah lī al-NaṢr wa al-Tauzī', 1997), 8/439.

banyak mengutamakan pengkajian terhadap jiwa.[44] Namun bukan berarti abai terhadap kajian perilaku manusia.[45]

Jiwa atau nafsu (emosi) yang dimiliki manusia itu pada hakikanya hanya satu. Tetapi ia memiliki kemampuan untuk bertransformasi dengan beragam karakter.[46] Untuk itu, Imam al-Gazālī sebagai salah satu ulama yang banyak membicarakan tentang jiwa, membagi kategori jiwa kepada tiga bagian utama:[47]

1. *Al-nafs al-muṬmainnah,* sebagai jiwa sempurna yang disinari dengan cahaya hati sanubari dan bebas dari segala sifat keji dan buruk. Jiwa ini selalu bersifat dengan sifat terpuji. Jiwa yang tenang ini juga mampu menerima berbagai jenis ilmu pengetahuan serta tidak pernah merasa jemu melakukan kebaikan. Sebagaimana Allah isyaratkan dalam surat al-Fajr: 27.
2. *Al-nafs al-lawwāmah* sebagai jiwa yang suka mengkritik dirinya, senantiasa berjuang di antara kebaikan dan kejahatan. Ketika jiwa ini tertarik kepada kejahatan, maka ia tergolong dalam jiwa yang tercela sehingga ia kembali kepada kebaikan. Sebagaimana dinyatakan dalam surat al-Qiyāmah: 2.
3. *Al-nafs al-ʿammārah* sebagai jiwa yang senantiasa mengajak manusia melakukan kemungkaran, sehingga membentuk akhlak yang keji seperti yang diisyaratkan dalam surat Yūsuf ayat 53.[48]

H. *AL-NAFS* DAN KEPRIBADIAN MANUSIA

Pembahasan tentang kepribadian (*syakhsiah*) dalam Islam banyak merujuk kapada tiga unsur utama manusia yang terdiri dari unsur jasmani, ruhani dan nafsani. Ketiga unsur ini saling terkait sekalipun memiliki hakikat tersendiri yang tidak mudah dibedakan.

44 Suparlan, "Psikologi Dan Kepribadian Persfektif Al.Quran."

45 Yudiani, "Pengantar Psikologi Islam."

46 Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib* (Bairut, Libanon: Dār Ihyā' al-Turash al-ʿArabi, 1420), 18/471.

47 Al-Gazāli, *Ihyā' Ulūm Al-Dīn* (Bairut, Libanon: Dār al-Ma'ārifah, n.d.), 3/4.

48 Che Zarrina, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14, no. January 2001 (2001): 1–22.

Unsur jasmani adalah dalam bentuk jasad manusia. Sedang unsur ruhani adalah esensi kehidupan manusia. Adapun unsur nafsani merupakan substansi psikofisik (jasadi-ruhani) manusia.[49]

Unsur nafsani terdiri tiga dimensi yang memiliki peran berbeda satu sama lain, yaitu: 1. Dimensi Kalbu ruhani (*Al-Qolb*) adalah menyangkut jiwa yang bersifat halus, ruhaniah, ketuhanan, terhubung dengan *qalb* yang bersifat jasadi yang sering disebut jantung. Karakter *Al-Qolb* dapat menerima, berkemauan, berpikir, mengenal, dan beramal serta menjadi sasaran perintah, hukuman, cela dan tuntutan Tuhan. Kalbu ruhani inilah yang merupakan esensi dari *nafs* manusia. Kalbu mampu menghantarkan manusia pada tingkat spiritualitas, keagamaan dan ketuhanan. Dengan kalbu, manusia mampu menerima kebenaran wahyu yang bersifat *supra-rasional*. 2. Akal yang berada di otak manusia secara psikologi memiliki fungsi kognisi (daya cipta). 3. Nafsu dalam psikologi dekat dengan sebutan konasi (daya karsa). Adalah daya bereaksi, berbuat, berusaha, berkemauan, dan berkehendak. Nafsu menunjukan struktur di bawah sadar dari kepribadian manusia.[50]

Kepribadian sesungguhnya merupakan produk dari interaksi diatara ketiga kom-unsur tersebut, hanya saja ada salah satu di antaranya yang kadang lebih mendominasi atas komponen lainnya. Dalam keadaan biasa, masing-masing unsur yang berlainan itu tidak bekerja saling berlawanan dan bertentangan tapi saling bekerja sama layaknya sebuah tim yang berpusat di Kalbu. Namun dalam kondisi khusus, masing-masing komponen tersebut saling berlawanan, tarik menarik dan saling mendominasi untuk membentuk suatu tingkah laku atau pun sikap tertentu.[51]

---

[49] Septi Gumiandari, "KEPRIBADIAN MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)," *Holistik : Journal for Islamic Social Sciences* 12, no. 01 (2011): 259–296, https://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/holistik/article/view/94/96.

[50] Ibid.

[51] Muhimmatul Hasanah, "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islami," *Ummul Quro* 6, no. Jurnal Ummul Qura Vol VI, No 2, September 2015 (2015):

Menurut Mujib seperti yang dinukil oleh Septi Gumiandari menunjukkan, bahwa masing-masing komponen nafsani memiliki saham dalam pembentukan kepribadian. Kepribadian *al-muṬmainnah* adalah kepribadian yang didominasi oleh daya kalbu (55 %) yang dibantu oleh daya akal (30 %) dan daya nafsu (15%). Sedangkan kepribadian *al-lawwāmah* adalah kepribadian yang di-dominasi oleh daya akal (40%) yang dibantu oleh daya kalbu (30%) dan daya nafsu (30%). Adapun kepribadian *al-'ammārah,* yakni kepribadian yang didominasi oleh daya nafsu (55 %), dibantu oleh daya akal (30 %) dan daya kalbu (15%). Kepribadian ini cenderung pada tabiat jasad yang suka mengejar prinsip-prinsip kenikmatan dan materi. Maka tidak jarang jatuh lebih hina dari pada hewan.[52]

Para pakar psikologi melihat bahwa kepribadian merupakan sruktur dan proses psikologis yang tetap, yang menyusun pengalaman-pengalaman individu serta membentuk berbagai tindakan dan respons individu terhadap lingkungannya. Dalam perkembangnya, kepribadian ini bersifat dinamis dan berkembang tergantung faktor yang mempengaruhinya. Seperti keluarga, lingkungan, pengalaman hidup dan pendidikan. Pembentukan kepribadian ini tidak dapat serta-merta, tetapi melalui proses yang terus-menerus sampai terbentuk suatu kepribadian tersendiri.[53]

Dinamika kepribadian ini telah diisyaratkan dalam hadis nabi bahwa, " *Sesungguhnya setiap anak dilahirkan atas fitrah (kesucian agama yang sesuai dengan naluri) sehingga lancar lidahnya, maka kedua orang tuanyalah yang akan menjadikan dia beragama Yahudi, Nasrani atau Majusi"* (H.R. Al-Ṭabrani).

110–124, http://ejournal.kopertais4.or.id/index.php/qura/issue/view/531.

[52] Gumiandari, "KEPRIBADIAN MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)."

[53] Aat Hidayat, "PSIKOLOGI DAN KEPRIBADIAN MANUSIA: PerspektifAlquran Dan Pendidikan Islam," *Jurnal Penelitian* 11, no. 2 (2018): 467–486.

Hadis ini mengisyaratkan adanya perubahan kepribadian manusia tergantung foktor-faktor yang mempengaruhinya. Diantaranya adalah keluarga. Maka Islam mewajibkan kepada orang tua hendaklah mendidik anaknya sejak dini dengan pendidikan agama, akhlak dan kebiasaan baik. Mulai dari dalam kandungan, setelah lahir hingga dewasa. Pendidikan agama sejak dini sangat membentuk kepribadian anak. Sehingga anak tumbuh dewasa dengan kepribadian yang unggul, mampu menghadapi perubahan zaman dengan penuh keyakinan. Ia tumbuh menjadi manusia berkualitas dengan kepribadian yang utuh (*integrated personality*), kepribadian yang sehat (*healthy personality*), kepribadian yang normal (*normal personality*) dan kepribadian yang produktif (*productive personality*).[54] Dengan kata lain, menjadi manusia yang beriman dan berakhlak mulia, sehat rahani dan jasmani, memberikan manfaat untuk diri dan sesama. Seperti yang ditegaskan oleh Rasulullah bahwa, *"Sesungguhnya sebaik-baik orang di antara kalian adalah yang paling baik akhlaknya."* (H.R. Al-Bukhāri *)."Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain."* (H.R. Al-Ṭabrani).

I. KESIMPULAN

1. *Nafs* dapat diartikan jiwa sebagai totalitas kekuatan ruhani berikut internalisasi dan aktualisasinya dalam kehidupan manusia.[55]
2. Jiwa memiliki dua potensi baik dan buruk.
3. Tempat jiwa berada dalam hati.
4. Hati adalah tempat pusat kendali dan pengambil keputusan seluruh perilaku manusia. Termasuk akal pikiran manusia. Dan terkadang antara keputusan akal dengan hati sanubari dapat berbeda dalam realita.

---

[54] Mujiono, "Manusia Berkualitas Menurut Al - Qur'an," *Hermeunetik* 7, no. 2 (2013): 357–388.

[55] Sudarmono, "Pemikiran Islam Tentang Nafs."

5. Jiwa yang bersih akan menghasilkan perilaku ketakwaan. Sebaliknya jiwa yang kotor akan menghasilkan kefasikan. Semua tergantung asupan yang diterima oleh jiwa.
6. Jiwa menurut al-Gazālī dibagi dalam tiga kategori; *al-Nafs al-muṬmainnah, al-lawwāmah* dan *al-'ammārah bi al-Sū'.*
7. Perlunya proses *tazkiyyah al-nafs* terus menerus tanpa henti, agar jiwa tetap dalam bimbingan cahaya ilahi. Tetap dalam kondisi *al-Nafs al-muṬmainnah.*
8. Unsur *nafs* adalah bagian terpenting dan tidak dapat dipisahkan dari unsur lain dalam membentuk kepribadian individu.
9. Dinamika kepribadian individu dapat berkembang dan berubah tergantung asupan dan lingkungan yang mempengaruhinya.
10. Faktor utama yang sangat mempengaruhi terbentuknya kepribadian manusia adalah keluarga. Itu lah sebabnya Islam sangat memperhatikan terbentuknya keluarga yang islami.

KARAKTER JIWA MUṬMAINNAH; TAFSIR SURAT AL-FAJR: 27-30

A. TEKS AYAT

Al-Fajr	يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	الْمُطْمَئِنَّةُ	Tenang
2	رَاضِيَةً	Rela, puas
3	مَرْضِيَّةً	Diridai, diterima
4	عِبَادِي	Hamba-hamba-ku
5	جَنَّتِي	Surga-ku

C. PROFIL SURAT

Surat al-Fajr termasuk surat makkiyah. Terdiri dari 30 ayat. Turun sesudah surat Al-Lail. Urutan surat dalam mushaf ke 89.

Nama *al-Fajr* diambil dari kata *al-Fajr* yang terdapat pada ayat pertama surat ini yang artinya fajar.

Surat al-Fajr mengandung tiga pokok pembahasan. *Pertama;* kisah sebagian umat-umat terdahulu. Seperti kisah kaum ʻĀd, Ṡamūd dan kaum Fir'aun serta kehancuran mereka. *Kedua*; penjelasan tentang *sunnatullāh* atau ketentuan Allah terkait adanya ujian dalam hidup. Diuji dengan kebaikan dan keburukan, diuji dengan kekayaan dan kemiskinan. Serta pejelasan watak manusia yang sangat mencintai harta. *Ketiga*; pembahasan tentang kedahsyatan kehidupan di akhirat, terbaginya manusia ke dalam dua kelompok. Bahagia dan celaka. Bahagia bagi mereka yang kembali kepada Allah dengan jiwa yang tenang atau *al-nafs al-muṬmainnah.*

D. KORELASI ANTAR AYAT

Sebelum ayat 27-30, dijelaskan terkait kondisi akhir orang-orang yang jiwanya dipenuhi dengan keburukan. Mereka mencintai dunia dan menghalalkan segala cara. Menumpuk harta dan melupakan anak yatim dan fakir miskin. Mereka lupa atau bahkan mendustakan hari akhirat. Mereka baru tersadarkan setelah mereka dihadapkan ke neraka *Jahannam*. Mereka menyesal, berharap jikalau dikembalikan ke dunia untuk beriman dan berbuat amal kebaikan. Namun ibarat nasi sudah jadi bubur, peyesalan selalu terlambat. Begitulah nasib manusia yang jiwanya dipenuhi dengan keburukan. Mereka tidak pernah merasakan hakikat ketenangan jiwa, baik di dunia maupun di akhirat.

Ayat ke 27-30 adalah menerangkan kisah sebaliknya. Mereka adalah para orang mukmin yang jiwanya dipenuhi dengan ketenangan. Ketenangan yang diperoleh dari iman kepada Allah dan rasul-Nya. Mengantarkan mereka mendapatkan ketenangan hidup abadi di surga dengan penuh keridhoan dari Allah Swt.

TAFSIR AYAT

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. masuklah ke dalam syurga-Ku.

Disebutkan dalam sebuah riwayat bahwa ayat ini turun berkaitan dengan gugurnya paman Rasulullah Saw Hamzan bin Abdul Muthalib. Riwayat lain menerangkan terkait Usman bin Affan yang mewakafkan sumur *Raumah* untuk kepentingan kaum muslimin. Diriwayatkan oleh Ibnu Abbas, bahwa Nabi bersabda: *"Siapa yang akan membeli sumur Raumah (sumur di Madinah yang awalnya dimiliki orang Yahudi) untuk melepaskan dahaga. Mudah-mudahan Allah mengampuni dosanya."* Sumur itu dibeli oleh Utsman. Nabi bersabda: "*Apakah engkau rela sumur itu dijadikan sumber air minum bagi semua orang?"* Utsman menyetujuinya. Maka Allah menurunkan ayat ini (al-Fajr:27).[56]

Allah berkalam يَا أَيَّتِهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ *Hai jiwa yang tenang.*

Panggilan ini disampaikan dengan kelembutan dan kedekatan. Penuh nuansa kejiwaan dan kemuliaan, penuh sanjungan dan penentraman.[57] Dikatakan kapada orang-orang mukmin yang memiliki jiwa suci dan tentram. Mereka yang merasakan kedamaian tanpa ada keraguan sedikit pun atas janji-janji Allah disertai dengan keikhlasan beramal.[58] Mereka yang menjadikan Alquran dan sunah Nabi sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari.

---

56 Wahbah Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr* (Damaskus: Dār al-Fikr al-Mu'āṢir, 1418), 30/237.

57 Sayyid QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān* (Kairo: Dār al-Syurūq, 1412), 6/ 3907.

58 M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 15/299.

Mereka selalu yakin dan percaya atas kebenaran yang di sampaikan Alquran. Mereka disambut dengan penuh kehangatan dan kemuliaan. Dikatakan kepada mereka, "Hai jiwa yang tenang." Tanpa ada rasa takut atau khawatir,[59] karena telah meyakini adanya perjumpaan kepada Allah dan meyakini atas janji-janji-Nya.[60] Tenang karena telah bertaubat atas segala dosa dan menyerahkan sepenuh urusannya kepada Allah. Tenang karena banyak berzikir dan mengingat Allah.[61]

Kapan berita gembira ini disampaikan kepada orang mukmin? Ibn KaṠir menegaskan bahwa berita gembira tersebut disampaikan kepada orang mukmin pada saat meninggal ketika sakaratul maut.[62] Sedangkan al-Ṭabari menjelaskan, kelak di hari kiamat.[63] Kedua pendapat ini tidak diperlu dipertentangkan. Karena sangat mungkin berita tersebut disampaikan saat sakaratul maut dan juga ketika kelak di hari kiamat.

Mereka yang memiliki jiwa tenang, kepadanya disampaikan ارجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ *Kembalilah kepada Rabb-mu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.* Baik ketika ruh dicabut dari jasad atau ketika bangkit dari kuburan.[64] Kembali kepada *Rabb* pemelihara dengan nikmat-Nya dan memuliakannya sehingga menjadi salah satu kekasih-Nya[65]. Kata (رَاضِيَةً) artinya rela dan puas dengan segala

---

59 Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib* (Bairut, Libanon: Dār Ihyā' al-Turash al-'Arabi, 1420), 31/161.

60 Al-Māwardi, *Al-Nukat Wa Al-'Uyūn*, ed. Al-Sayyid Ibn 'Abd Al-MaqṢūd (Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, n.d.), 6/272.

61 Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān* , 8/423.

62 Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 8/401.

63 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 24/422.

64 Ibn 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, ed. 'Abd al-Salām (Bairut: Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, 1422), 5/482.

65 Al-Sa'di, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, ed. Abd Al-Raḥman (Bairut, Libanon: Muassasah al-Risālah, 2000), 924.

nikmat yang Allah berikan. Sedang kata (مَرْضِيَّةً) artinya Allah pun rida dengannya.[66]

Mereka para hamba saleh ketika kembali kepada *Rabb*-nya dalam kondisi dipenuhi rasa cinta dan rindu. Begitu pula Allah menerima mereka kembali dengan penuh keridaan. Sungguh sebuah kondisi yang sangat menggembirakan dan mengharubirukan. Seperti hal seorang anak yang telah lama tidak jumpa kepada orang tuanya. Maka ketika pulang kampung, dipastikan hatinya dipenuhi dengan rasa rindu yang mendalam. Orang tua pun menunggu dan menerima kedatangan anaknya dengan penuh suka cita.

Selanjutnya, dikatakan kepada mereka (فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾). *Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku.* Makna عِبادي hamba-hamba-Ku, mereka golongan orang-orang saleh dari hamba-hamba-Ku. Sebagaimana Allah Swt berkalam, *"Benar-benar akan kami masukkan mereka ke dalam (golongan) orang-orang yang shalih."* (Al-Ankabut: 9). Mereka adalah *para Nabi-Nabi, para shiddiiqii, orang-orang yang mati syahid, dan orang-orang saleh. Dan mereka itulah teman yang sebaik-baiknya* (al-Nisa': 69).[67]

Puncaknya disampaikan, وَادْخُلِي جَنَّتِي *Dan masuklah ke dalam surga Ku*, bersama mereka dengan rahmat-Ku. Mayoritas ulama berpendapat bahwa surga adalah negeri penuh dengan berbagai kenikmatan. Negeri abadi tempat tinggal para orang-orang yang berbakti, orang-orang saleh pilihan Allah. Hanya dengan rahmat Allah seorang hamba dapat masuk di surga dan menikmati segala fasilitasnya tanpa batas.[68]

Demikianlah kelemah lembutan meyambut ruh-ruh ahli surga sejak panggilan pertama, "Hai jiwa yang tenang", tenang menempuh jalan-Nya, dan tenang terhadap keputusan-Nya. Tenang di waktu senang dan di waktu susah, di waktu lapang dan di waktu sempit, di

---

66 Abū Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm* (Bairut: Dār Ihyā' al-TurāṠ al-'Arabi, n.d.), 9/159.

67 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 30/343-344.

68 Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*, 20/59.

waktu terhalang dan di waktu mendapatkan pemberian, tenang tanpa ragu. Jiwa yang tenang tanpa menyimpang, tanpa bergoncang di jalan, dan tanpa merasa takut pada hari kiamat. Puncak ketenangan itu terus berlanjut dan abadi dalam surga dengan penuh keridaan dan kasih sayang Allah. Semua itu dalam besutan irama ayat yang penuh kedamaian, ketrentraman, keamanan, kepastian, keridaan, kepuasan dan keagungan.[69]

Diriwayatkan oleh al-Ḥafiẓ Ibn ʻAsākir dalam biografi Rawāhah binti Abi ʻAmr al-Auzā'ī dengan sanadnya dari Abū Umāmah, bahwa Rasulullah bersabda:

"قُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ"

Katakanlah, ya Allah, aku memohon kepadaMu jiwa yang tenang dan keimanan akan pertemuan denganMu, rida atas ketentuanMu, dan rasa puas atas pemberianMu.[70]

E. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Berdasarkan penafsiran di atas, *nafs muṬmainnah* atau jiwa yang tenang adalah jiwa yang mampu merespon masalah apapun dengan tenang. Tidak menghindar dari suatu masalah, tetapi menghadapinya dengan penuh keyakinan, keikhlasan dan ketenangan jiwa. Dalam kondisi senang, sedih, lapang, sempit, susah, mudah, jiwanya selalu diliputi dengan kedamaian dan ketentraman. Bahkan dalam kondisi super kritis yaitu saat kematian dan kebangkitan dari alam kubur, jiwa mereka tetap tanang, yakin atas janji-janji Rabb-nya. Itulah jiwa orang-orang saleh.

Jiwa semacam itu tidaklah mudah untuk dicapai. Perlu adanya usaha dan pembiasaan serta perjuangan terus menerus. Karena pada dasarnya manusia itu sukanya keluh kesah (al-Ma'arij:19). Tidak

[69] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 6/ 3907.

[70] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-ʻAẓīm*, 8/401.

pandai bersyukur jika diberi nikmat dan tidak mampu bersabar saat mendapatkan ujian.

Diantara faktor yang mendukung lahirnya *nafs mu*Ṭ*mainnah* dalam diri manusia adalah hal berikut ini:

1. Memiliki keyakinan yang kokoh atas janji Allah.
2. Meyakini atas segala ketentuan Allah yang berlaku.
3. Banyak berzikir kepada Allah. Karena zikir adalah cahaya ilahi yang akan menyeimbankan jiwa seseorang (al-Anfal: 2, al-Haj: 35).
4. Akidah yang lurus dan ibadah yang benar.
5. Ikhlas dalam beramal.[71]
6. Menegakkan beragam ibadah, baik yang bersifat spiritual maupun sosial.

Menurut al-Gazāli sebagaimana diungkap oleh Abd Syakur, bahwa untuk mencapai tingkatan *nafs mu*Ṭ*mainnah,* jiwa perlu disucikan terlebih dahulu. Melalui proses *tazkiyah al-nafs* yang meliputi *riyāḍah, mujāhadah dan muḥāsabah*. Manusia adalah makhluk jasmani-ruhani, dan aspek ruhaniah sebagai hakikatnya. Maka dalam rangka membangun jiwa yang bersih diperlukan analisis terhadap struktur kejiwaan. Menurutnya, jiwa terstruktur oleh empat oknum yaitu; *al-qalb, al-rūḥ, al-nafs dan al-ʿaql*. Masing-masing unsur memiliki dua dimensi makna, yaitu makna spiritual dan material. Menurut al-Gazāli, kesempurnaan dan ketenangan jiwa tidaklah fenomena yang tetap, stabil dan permanen. Akan tetapi lebih merupakan capaian prestasi psikologis yang diistilahkan dengan *aḥwāl* setelah mencapai proses pendidikan dan pelatihan *(riyāḍah)* tertentu. [72]

Konsep *Tazkiyah al-nafs* adalah konsep kehidupan jiwa yang baik dan taat. Meliputi konsep kehidupan orang yang adil, saleh,

---

[71] ʻAsyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*.

[72] Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud."

takwa, serta arif dan benar. Konsepnya didasari pada hubungan yang baik dengan Allah (ibadah) dan hubungan yang sepadan sesama makhluk. *Tazkiyah al-Nafs* dapat dicapai dengan menjalankan ibadah dan amal salih yang sesuai dengan ketentuan syariat serta menjahui dari belenggu dunia. Diantara prisip yang harus terpenuhi dalam proses *tazkiyah al-nafs* adalah tauhid, niat, ihlas, bertaubat, bersabar, bersyukur, takut, tawakkal, kasih sayang, rindu, rida, *murāqabah* dan *muḥāsabah*.[73]

Tazkiyah al-nafs secara teoritik dapat ditempuh dengan pengalaman intuitif *(al-dawq)*. Dengan intuisi yang cerdas dalam merasakan dan menemukan yang hakiki itulah tercipta kondisi jiwa yang tenang. Dengan cara demikian manusia dapat mencapai *ma'rifat* yang sempurna tentang Tuhan. Praktik *tazkiyah al-nafs* ini ditentukan oleh kondisi dan kemauan manusia sendiri; dapat dilakukan secara kolektif dan individual. Tetapi adanya seorang *mursyīd* yang dipatuhi adalah hal yang penting dalam sebuah proses.[74] Karena *mursyīd* memiliki pengalaman yang cukup dalam proses penyucian diri. Sehingga mampu memberikan pengarahan dan bimbingan kepada para murid untuk mencapai sebuah tingkatan dalam proses perbersihan jiwa.

Walhasil, kematangan keimanan seseorang yang bersumber dari pemahaman agama yang benar, akan mampu menjadikan orientasi hidupnya hanya kepada Allah dan Rasul-Nya (al-An'ām:162). Selanjutnya orientasi tersebut teraktualisasikan dalam sikap dan perilaku yang merupakan cerminan ketaatannya kepada agamanya.

F. AKTUALISASI SIKAP *AL-NAFS AL-MUṬMAINNAH*

Seseorang yang jiwanya dipenuhi dengan jiwa *al-Nafs al-muṬmainnah* akan selalu melahirkan sikap-sikap positif. Karena

---

[73] Masyhuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* 37, no. 2 (2012): 95–102.

[74] Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud."

karakter utama *al-Nafs al-muṬmainnah* adalah selalu ingat Allah[75] dan mencintai segala bentuk kebaikan dan membenci segala bentuk keburukan.[76] Baik itu untuk dirinya maupun untuk orang lain dan lingkungannya. Diantara aktualisasi sikap tersebut adalah:

1. Rida atas segala ketetapan Allah.
2. Istikamah atas keyakinan prinsip hidup tanpa takut kepada siapapun.[77]
3. Mudah menyesuaikan diri dengan kondisi.
4. Pandai bersyukur atas segala nikmat.
5. Bergetar jiwanya ketika mendengar bacaan ayat-ayat Allah.
6. Bersabar atas segala ujian.
7. Tidak mudah marah atau mengeluh.
8. Tidak dendam, iri dan dengki.
9. Komitmen dan berintegritas.
10. Ringan tangan dan empati.
11. Membela kebenaran dan keadilan.
12. Menjunjung kejujuran dan profesionalitas.
13. Penuh kesahajaan.
14. Membenci segala kemungkaran dan kelaliman.
15. Menghindari dari segala penyakit hati.

G. *AL-NAFS AL-MUṬMAINNAH* DAN KESEHATAN MENTAL

Kesehatan mental dalan pandangan Islam merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik (*biologic*), intelektual (*rasio/cognitive*), emosional (*affective*) dan spiritual

[75] Aḥmad Farīd, *Tazkiyyah Al-Nufūs* (Alexsandaria, Mesir: Dār al-Aqīdah lī al-TurāṠ, 1993), 68.

[76] Ibn Taimiyyah, *Majmū` Al-Fatāwa*, Abd al-Raḥman. (al-Madinah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Majma' al-Malik Fahd Lī Thiba'ah al-MuṢhaf al-Syarīf, 1995), 9/294.

[77] Al-Gazāli, *Ihyā' Ulūm Al-Dīn* (Bairut, Libanon: Dār al-Ma'ārifah, n.d.), 4/43.

(*agama*) yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Dengan kata lain terdapat hubungan harmonis dan serasi dalam semua dimensi kehidupan manusia dalam hubungannya dengan Tuhan (vertikal), dan sesama manusia (horisontal) dan lingkungan alam.[78] Ketiga prinsip inilah yang menjadi dasar gerakan kesehan mental.[79]

Terdapat irisan atau titik temu antara *nafs mu*Ṭ*mainnah* dengan kesehatan mental. Di mana keduanya menitik beratkan pentingnya manusia mendapatkan ketenangan diri, kebahagian batin dan kemampuan untuk beradaptasi dengan sebuah kondisi. Sehingga tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.[80] Begitu pula diantara karakter utama *nafs mu*Ṭ*mainnah* menjadikan diri seseorang mampu untuk menerima sebuah kenyataan tanpa ada rasa keluh kesah. Karena keyakinannya atas ketentuan Tuhan yang berlaku setelah adaya usaha maksimal.

Ketidak harmonisan fungsi-fungsi kejiwaan seseorang yang berpengaruh pada ketidakwajaran dalam berperilaku dapat diindikasikan adanya gangguan mental. Diantara ciri gangguan mental tersebut adalah 1. Perasaan tidak nyaman *(inadequacy)*, 2. Perasaan tidak aman *(insecurity)* 3. Kurang memiliki rasa percaya diri *(self-confidence)*. 4. Kurang memahami diri *(self- understanding)* 5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial 6. Ketidakmatangan emosi 7. Kepribadiannya terganggu. [81]

[78] Suhaimi, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam," *Risalah* 26, no. 4 (2015): 197–205.

[79] Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press, 2012), 24, http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.

[80] Susilawati, "Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat," *UIN Raden Intan Lampung* (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG, 2017), 81.

[81] Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118.

Menurut Muhammad Mahmud, ada sembilan ciri mental yang sehat, yakni: 1. Kemapanan, ketenangan dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan. 2. Memadai dalam beraktivitas. 3. Menerima keadaan dirinya dan keadaan orang lain. 4. Adanya kemampuan untuk menjaga diri. 5. Kemampuan untuk memikul tanggungjawab, baik tanggungjawab keluarga, sosial, maupun agama. 6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat. 7. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. 8. Memiliki keinginan yang realistik, sehingga dapat diraih secara baik. 9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam menyikapi nikmat yang diperoleh.[82]

H. KESIMPULAN

1. *Nafs mu*Ṭ*mainnah* atau ketenangan jiwa akan lahir dari akidah yang lurus dan ibadah yang benar.
2. *Nafs mu*Ṭ*mainnah* dapat diperoleh dengan melakukan proses *tazkiyah al-nafs* yang meliputi *riyāḍah, mujāhadah dan muḥāsabah*. Hasil akan lebih sempurna jika di bawah bimbingan seorang guru yang berpengalaman.
3. Titik temu antara *nafs mu*Ṭ*mainnah* dengan kesehatan mental. Keduanya menitikberatkan pentingnya manusia mendapatkan ketenangan diri, kebahagiaan batin dan kemampuan untuk beradaptasi dengan sebuah kondisi.
4. *Nafs mu*Ṭ*mainnah* akan memberikan dampak positif dalam kehidupan manusia. Tidak hanya dalam kehidupan duniawi, tetapi juga kehidupan ukhrawi yang kekal dan abadi.
5. Manusia dengan *nafs mu*Ṭ*mainnah* akan menghasilkan produktifitas yang maksimal dan kemanfaatan kepada sesama.

---

[82] Suhaimi, "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam."

KARAKTER JIWA LAWWĀMAH; TAFSIR SURAT AL-QIYĀMAH: 2

A. TEKS AYAT

Al-Qiyāmah	وَلَا أُقۡسِمُ بِالنَّفۡسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	أُقۡسِمُ	Aku bersumpah
2	بِالنَّفۡسِ	Demi jiwa
3	اللَّوَّامَةِ	Amat menyesal

C. PROFIL SURAT

Surat al-Qiyāmah termasuk surat makkiyah. Terdiri dari 40 ayat. Turun sesudah surat al-Qāri'ah.[83] Urutan surat dalam mushaf ke 75. Nama *al-Qiyāmah* diambil dari kata *al-Qiyāmah* yang terdapat pada ayat pertama surat ini yang artinya hari kiamat.

Dinamakan dengan *al-Qiyāmah* kerena tema surat ini menceritakan tentang keadaan, hiruk pikuk, kedahsyatan, hari kiamat. Surat ini juga menceritakan kondisi manusia di dunia dan kehidupan orang-orang kafir di akhirat yang dipenuhi dengan

[83] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 29/144.

kesulitan dan kesakitan. Surat ini juga dinamakan dengan surat *"Lā Uqsimu.*

D. KORELASI ANTAR AYAT

Sebelum surat al-Qiyāmah adalah surat al-MuddaṠṠir menjelaskan penolakan orang kafir terhadap kebenaran hari akhir. Sekalipun berbagai bukti dijelaskan terkait adanya hari akhir, mereka tetap saja mengingkarinya. Sedang surat al-Qiyāmah, Allah menegaskan bahwa hari kiamat itu pasti terjadi disertai dengan bukti-buktinya. Kelak ketika terjadi hari kiamat, semua manusia mengungkapkan penyesalannya.[84] Bahkan orang mukmin pun menyesal karena tidak memaksimalkan kesempatan yang ada untuk mendekatkan diri kepada Allah. Terlebih orang-orang kafir yang mengingkari adanya hari kiamat.

Ayat yang akan kita bahas ini adalah ayat ke dua dari surat al-Qiyāmah. Sebelumnya, ayat pertama membahas sumpah Allah dengan hari kiamat. Sebagai bentuk penegasan dan kepastian akan kebenaran hari kiamat. Sumpah ini dihadirkan karena masih banyaknya orang yang mendustakan hari kiamat. Setelah itu, ayat kedua Allah menegaskan salah satu karakter manusia yang suka menyesal atas kejadian yang berlalu. Dan tidak ada penyesalan seseorang melebihi penyesalannya kelak ketika di hari kiamat. Disaat itu tidak ada lagi kesempatan bagi manusia untuk dapat memperbaiki kembali atas penyesalan yang terjadi. Berbeda saat masih di dunia, sekalipun penyesalan sering dikatakan sebagai bentuk kekecewaan, tetapi masih ada kesempatan untuk bangkit kembali memperbaiki kondisi.

---

[84] "Al-Quran Digital Versi 2.1," 2004, Penutup Surah al-Muddatstsir, http://www.alquran-digital.com.

E. **TAFSIR AYAT**

وَلَا أُقۡسِمُ بِالنَّفۡسِ اللَّوَّامَةِ ۝٢
dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali (dirinya sendiri

Terdapat perbedaan diantara ulama, apakah Allah besumpah dengan "*jiwa yang amat menyesali"* atau hanya bersumpah dengan hari kiamat? Sebagian ulama menegaskan bahwa Allah hanya bersumpah dengan hari kiamat.[85] Pendapat lain menyebutkan bahwa Allah bersumpah dengan keduanya, hari kiamat dan jiwa *lawwāmah*.[86] Pendapat kedua ini dianggap yang benar menurut Ibn KaṠīr dalam tafsirnya.[87]

Kenapa Allah bersumpah dengan jiwa *lawwāmah*, karena jiwa inilah yang akan membenarkan adanya hari kiamat. Sebab jiwa ini mendorong orang mukmin untuk selalu menyesali perbuatannya yang dianggap tidak sesuai dengan kehendak Allah dan rasul-Nya. Menyesali belum mampu memaksimalkan dalam menunaikan ibadah. Sehingga mendorong untuk terus berbuat kebaikan. Yakin atas apa yang telah dijanjikan oleh Allah.[88] Sedangkan pendosa tidak pernah menyesali atas kemaksiatan yang telah dilakukan.[89]

Kata (اللوّامة) *al-lawwāmah* terambil dari kata (لام) *lāma* yang berarti *mengecam*. Artinya menyesal sehingga mengecam diri sendiri. Dalam jiwa *lawwāmah* mengandung dua jiwa yaitu *al-muṬma'inah* yakni, yang selalu *patuh* kepada tuntunan ilahi dan *merasa tenang* dengan-Nya dan jiwa *Al-ammārah* yang *selalu durhaka* dan mendorong pemiliknya untuk membangkang perintah-Nya

---

85 Al-Sa'di, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, 898.

86 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 24/48.

87 Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 8/275.

88 Al-Qāsimi, *Maḥāsin Al-Ta'wīl*, ed. Muḥammad Bāsil (Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, 1418), 9/362.

89 A-Sam'āni, *Tafsīr Al-Qur'ān*, ed. Yāsir bin Ibrāim (Riyaḍ, Saudi Arabia: Dār al-WaṬan, 1997), 6/102.

dan *mengikuti nafsunya*. *Al-lawwamah* adalah *yang menyesal* dan *mengecam dirinya* jika melakukan kesalahan.[90,91]

Menurut Mujāhid *al-nafs al-lawwāmah* pada ayat ini adalah jiwa yang mencela dirinya sendiri karena apa yang telah dilakukannya. Menyesali keburukan yang telah dilakukan dan kenapa ia melakukan keburukan itu. Menyesali atas kebaikan, mengapa tidak memperbanyak kebaikan amal-amal saleh. Jiwa ini akan terus menerus menyesali diri, sekali pun ia telah berbut kebaikan.[92] Penyesalan itu akan begitu jelas saat kelak di akhirat. Saat dimana tidak ada laki kesempatan untuk memperbaiki kondisi yang telah terjadi.

Penyesalan manusia atas kejadian yang telah terjadi, tentunya tidak hanya kelak di akhirat, tetapi juga ketika masih di dunia. Karenanya, jiwa penyesalan tersebut dapat pada seorang yang taat atau durhaka.[93] Bila yang bersangkutan menyesali dan mengecam dirinya karena kedurhakaan maka ia akan selamat, dan sebaliknya jika yang disesali adalah perbuatan baik maka ia akan celaka. Apa pun, jiwa ini akan selalu menyesal, baik kepada kebaikan atau kejahatan. Dan mana yang paling dominan, maka jiwa itulah yang akan terbentuk dan muncul dalam diri seseorang. [94]

Jiwa *lawwāmah* adalah jiwa yang hanya dimiliki oleh manusia. Dengannya manusia menyesalkan sesuatu yang terjadi, tidak sesuai dengan harapannya. Sekalipun penyesalan selalu terjadi terlambat. Tidak semua penyesalan adalah negatif. Bagi yang berakal penyesalan itu merupakan proses untuk menuju kepada tingkatan evaluasi atau *muḥāsabah*. [95] Sehingga kesalahan yang terjadi tidak akan terulang kembali. Namun jika penyesalan tersebut tidak

[90] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 14/624-625.

[91] Ismāiīl Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān* (Bairut: Dār al-Fikr, n.d.), 10/ 244.

[92] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 29/145.

[93] Al-Syaukāni, *Fatḥ Al-Qadīr* (Damsakus: Dār Ibn KaṠīr, 1414), 5/403.

[94] Al-Biqā'i, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,* (Kairo: Dār al-Kitāb al-Islāmi, n.d.).

[95] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 29/338.

mampu membangun sebuah kesadaran diri, maka penyesalan itu tidak ada gunanya.

Jiwa *al-lawwāmah*, dianggap sebagai jiwa pertengahan antara baik dan buruk, antara sempurna dan kurang, antara mulia dan rendah, antara ketaatan dan kemaksiatan. Karenanya jiwa *lawwāmah* adalah jiwa pejuang. Dimana terkadang berhasil pada titik positif, tetapi juga terkadang jatuh pada titik negatif. Terkadang naik pada titik derajat malaikat atau terjun terperosok pada titik hewan.[96] Semua kembali kepada imunitas jiwa manusia masing-masing dalam menghadapi daya tarik menarik antara dua kutub yang berbeda. Disinilah pentingnya terus-menerus melakukan penyucian jiwa (*tazkiyyah al-nafs*). Sehingga jiwa *lawwāmah* selalu men-*suport* ke arah *al-nafs al-muṬma'inah.*

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Manusia adalah ciptaan Allah yang paling sempurna. Dibekali berbagai fasilitas diri yang tidak dimiliki oleh makhluk lainnya. Dalam diri manusia Allah memberikan akal, jiwa, hati dan indra pengetahuan. Dengan fasilitas tersebut diharapkan manusia mampu memfungsikan dirinya dengan benar dan seimbang. Menjadi hamba yang mampu mengaktualisasikan nilai-nilai kekhalifahan untuk kemakmuran bumi.

Diantara kejiwaan yang ada dalam diri manusia adalah jiwa *lawwāmah.* Jiwa yang sebagaimana dijelaskan di atas adalah jiwa yang hanya dimiliki manusia, jiwa yang mencela dirinya sendiri atas yang telah dilakukannya. Menyesali atas keburukan yang telah dilakukan. Menyesali atas kebaikan yang tidak maksimal. Menyesali keputusan yang telah diambil atau menyesal segala hal yang dianggap tidak sesuai dengan harapannya.

Karakter jiwa *lawwāmah* ini tergantung pada imunitas seseorang. Jiwa *lawwāmah* dapat menjadi energi positif yang mampu membangkitkan diri seseorang. Atau sebaliknya akan

[96] Al-Biqā'i, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,*.

menenggelamkan seseorang dalam kesedihan dan kekecewaan yang berlanjut. Bahkan dapat berakibat fatal kepada gangguan kejiwaan.

Jiwa *lawwāmah* dapat menjadi energi positif jika mampu melahirkan *muḥāsabah* atau intropeksi diri. Artinya, penyesalan itu mampu menyadarkan diri atas kesalahan dan kekurangan yang terjadi. Karena orang yang berakal tidak mau jatuh pada lobang yang sama. Ia harus mengevaluasi semua kejadian yang telah terjadi, sehingga di masa yang akan datang penyebab penyesalan itu tidak terulang kembali.

Tidak hanya berhenti pada tingkatan *muḥāsabah*, jiwa *al-lawwāmah* yang positif terus mendorong diri untuk mengaktualisasikan penyesalan dalam bentuk *mujāhadah*. Yaitu aksi kesungguhan untuk merubah diri. Dari kondisi buruk menjadi baik, dari baik menjadi lebih baik. Proses *mujāhadah* ini tidak akan berhasil jika tidak dibarengi adanya keinginan kuat untuk berubah dan kesabaran dalam menjalani proses. Proses ini sering disebut dengan *tazkiyyah al-Nafs*. Sebagaimana telah dibahas dalam pembahasan sebelumnya.

Di antara sikap penyesalan yang dianggap positif adalah penyesalan seseorang atas dosa yang telah dilakukan. Penyesalan menjadi bagian terpenting dalam pertaubatan seseorang. Menyesali secara serius kesalahan masa lalu dan merasa kotor ketika mengingat masa lalu yang buruk. Kemudian mencabut lepas secara total dari semua perbuatan buruk yang bertentangan dengan agama. Berikutnya adalah meniatkan dengan sungguh-sungguh (komitmen keras) untuk tidak kembali ke masa lalu yang buruk.[97] Imam al-Qusyairi menjelaskan bahwa taubat menjadi sah apabila mencakup tiga tersebut.[98]

Ketiga syarat di atas adalah jika terkait dengan kesalahan kepada Allah. Namun jika terkait dosa atau kesalahan dengan sesama, maka

[97] Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Tafsīr Rabbanā* (Surakarta: mizanEdupress, kerjasama dengan Penerbit Surya Pustaka Ilmu, 2020), 93.

[98] Al-Qusyairī, *Al-Risālah Al-Qusyairiyyah*, 1/208.

selain tiga syarat taubat di atas, ditambah dengan meminta maaf atau meminta rida dengan orang yang terzalimi. Atau dengan membayar ganti rugi atau mengembalikan barang yang telah diambil. Untuk itu, pertaubatan dari dosa sesama manusia, terasa lebih berat dibandingkan dosa kepada Allah.

Tanda pertaubatan adalah penyesalan yang serius.[99] Penyesalan adalah mengakui dosa, tidak lari dari pertanggungjawaban dosa itu dan selalu meminta ampunan dan *magfirah* dari Allah. Jenis pertaubatan ini adalah yang paling rendah, bagi mereka yang jatuh dalam perbuatan dosa besar atau yang melanggengkan dosa-dosa kecil.[100]

Jiwa *al-lawwāmah* selain berdinamika kepada sikap positif, juga kepada sikap negatif. Oleh imam Ibn al-Qayyim disebut dengan *al-nasf al-lawwāmah malūmah* (لوامة ملومة). Yaitu jiwa *al-lawwāmah* yang tercela, karena melahirkan perbuatan yang lalim.[101] Di antaranya berupa sikap kekecewaan yang berlebihan.

Rasa penyesalan yang berujung kepada kekecewaan akan berakibat buruk pada diri seseorang. Akibatnya ia akan mudah menyalahkan diri, tidak menerima kenyataan atau menyalahkan orang lain bahkan menyalahkan Tuhan atas rasa kekecewaan yang menimpanya. Dalam rasa kekecewaan yang mendalam, berbagai perilaku buruk dapat terjadi. Bahkan sampai pada tindakan menyakiti diri dan bunuh diri.

Sikap kecewa yang sering dibarengi rasa mengeluh diantaranya disebabkan tidak meyakini adanya ketentuan Allah yang berlaku. Karenanya Islam mengajarkan kepada umatnya untuk menghindari kata "jika" "kalau" dan yang semakna, jika mendapatkan sebuah kegagalan. Kewajiban manusia adalah memaksimalkan usaha

[99] Al-Suyūṭi, *Al-Durr Al-Maṡūr Fī Tafsīr Bi Al-Ma'ṡur* (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, n.d.), 1/626.

[100] Muḥammad Abū Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr* (Kairo, Mesir: Dār al-Fikr al-'Arabī, n.d.), 1/408.

[101] Aḥmad Farīd, *Tazkiyyah Al-Nufūs* (Alexsandaria, Mesir: Dār al-Aqīdah lī al-TurāṠ, 1993), 69-70.

sembari berdoa. Selebihnya, keberhasilan, kesuksesan diserahkan kepada Sang Pencipta alam semesta. Ditangan-Nya, nasib semua makhluk. Termasuk keberhasilan atas apa yang kita usahakan. Karena itu, menurut al-Hasan al-Basri *al-nafs al-lawwāmah* nafsunya orang mukmin. Karena jiwa ini yang mendorong orang mukmin untuk mampu mengevaluasi diri, agar menjadi peribadi yang lebih baik dari pada sebelumnya.[102]

Dari Abu Hurairah, Rasulullah ﷺ bersabda,

ي فِوَ فِ يعِضَّلا نِ مِؤْمُلْا نَ مِ للَّهِ اى لَإِ بُّ حَأَ وَ رُيْخَ يُّ وِقَلْا نُ مِؤْمُلْا
نْ إِوَ نْ جِعْتَلَا وَ للَّهِ ا بِ نْ عِتَسْا وَ لَكَ عُفَنْ يَا مَى لَعَ صْ رِحْا رُيْخَ لِّ كُ
لْ قُ نْ كِلَوَ . اذَ كَوَ اذَ كَنَا كَتُ لْعَفَ يِنَّأَ وْلَ لْ قُتَلَا فَ ءُيْشَ كَبَاصَأَ
نِ اطَيْشَّلا لَمَعَ حُتَفْتَ وْلَ نَّإِفَ لَعَفَ ءَاشَ امَوَ للَّهِ ا رُدَقَ

Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada seorang mukmin yang lemah, walaupun sama-sama memiliki kebaikan. Bersemangatlah pada hal yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan pada Allah, dan janganlah kamu putus asa. Jika terjadi musibah padamu, janganlah kamu katakan: 'Seandainya aku tadi melakukan ini dan itu', tetapi katakanlah: 'qadarullah wamā syā' fa'al' (Takdir Allah dan yang Dia kehendaki dilakukan-Nya) karena sesungguhnya ucapan 'seandainya' itu membuka pintu setan. (H.R. Muslim).

G. AL-NAFS AL-LAWWĀMAH DAN *SELF AWARENESS*

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, di dalam *al-nafs al-lawwāmah* terdapat posisi rentan antara positif dan negatif. Arah positif akan dominan jika *al-nafs al-lawwāmah* mampu mendorong

[102] Muhammad Ṣādiq Khān, *Fatḥ Al-Bayān Fī MaqāṢid Al-Qur'ān* (Shaida, Bairut: al-Maktabah al-'Ashriyyah, n.d.), 14/434.

seseorang untuk melakukan proses *muḥāsabah* dan *mujāhadah*. Proses ini dalam istilah psikologi dapat disebut dengan *self awareness*.

Self awareness secara ringkas dapat dipahami sebagai kesadaran diri dalam memahami perasaan diri, potensi diri berupa kekuatan dan kelemahan, apa yang disukai dan yang tidak disukai. Selanjutnya kemampuan untuk memberikan respon yang tepat untuk menentukan sebuah keputusan yang tepat.[103] Baik untuk dirinya, orang lain atau lingkungan sekitarnya.[104]

Lebih dari pada itu, kesadaran diri dalam kaca mata Islam, dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran manusia tentang jati dirinya sebagai hamba Allah. Ketika ia mampu menyadari hakikat dirinya sebagai makhluk ciptaan dengan segala kehebatan dan kelemahannya, maka ia akan menemukan siapa penciptanya. Seperti dikatakan dalam kata hikmah "من عرف نفسه عرف ربه"[105] "*Barang siapa mengenali dirinya, maka ia akan mengenali Rabb-nya*." Artinya barang siapa yang memahami kelemahan, kekurangan, kefakiran dan kehambaan dirinya, maka ia akan mengenali keagungan, kekuatan, kesempurnaan dan kekuasaan *Rabb*-nya Yang Maha Mutlak.[106]

Selain mampu menyadari dirinya sebagai hamba yang penuh dengan kelemahan dihadapan *Rabb*-nya dan bagaimana berinteraksi dengan *Rabb*-nya, seseorang juga harus menyadari posisi dirinya dengan sesama makhluk Tuhan dan lingkungannya. Dengan kesadaran ini, seseorang akan mampu menempatkan dirinya dan berinteraksi dengan respon yang tepat dan penuh dengan

---

[103] Fatma Nur Aqmarina, "Makna Menangis Pada Self-Awareness Dalam Religiusitas" (UIN Syarif Hidayatullah, 2015), 29.

[104] Alain Morin, "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents," *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 10 (October 2011): 807–823, http://doi.wiley.com/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x.

[105] Perkataan ini adalah bukan hadis nabi n, tetapi ucapan ulama. Lihat: Al-Ṣaganī, *Al-Mauḍu'āt*, ed. Najm Abd al-Raḥmān Khalaf (Damaskus: Dār al-Ma'mūn lī al-TurāṠ, 1405), 35.

[106] Al-Suyūṭi, *Al-Ḥāwi Lī Al-Fatāwā* (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 2004), 2/288.

perhitungan serta tanggung jawab. Termasuk dalam merespon berbagai peristiwa yang menimpanya.

Kesadaran diri dianggap mampu mendorong seseorang untuk menerima kenyataan hidup (*self-acceptance*). Sehingga seseorang tidak mudah jatuh pada kesedihan atau kekecewaan yang berkelanjutan. Kemampuan untuk menerima realita aspek kehidupan akan mendorong munculnya perasaan damai dan tenang terhadap kehidupannya. Kesadaran diri membuat seseorang dapat menghargai diri sendiri (*self-esteem*). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) memberi pengaruh pada tingkat ketenangan hidup seseorang.[107]

Pencapaian ini dapat disebut sebagai bagian makna dari *al-nafs al-muṬma'inah*. Maka benar jika dikatakan bahwa *al-nafs al-lawwāmah* adalah dalam posisi antara *al-nafs al-muṬma'inah* dengan *al-nafs al-ammārah*.[108] Jika *al-nafs al-lawwāmah* ini didominasi sisi positif, maka akan mengantarkan pada *al-nafs al-muṬma'inah*.

Tentu banyak faktor yang menjadikan *al-nafs al-lawwāmah* mampu beralih menuju kepada *al-nafs al-muṬma'inah*. Di antara faktor terpenting yang mempengaruhi adalah kematangan seseorang dalam beragamaan.[109] Kematangan beragama diyakini mampu menghadirkan nilai-nilai positif dalam kehidupan. Mampu menjadikan seseorang memahami apa itu makna takut, gagal, khawatir, sakit, kecewa dan ketidakmamapuan dalam kehidupan. Termasuk kemampuan dalam menyikapi kekecewaan dan penyesalan atas apa yang terjadi dalam kehiduapan. Bahkan kematangan beragama dikatakan mampu menjadikan seseorang

[107] Agoes Dariyo, "Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa," *Psikodimensia* 15, no. 2 (2017): 254.

[108] Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān,* 10/244.

[109] M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah, "Hubungan Relijiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI," *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (2018): 265–270.

dapat menerima kelebihan dan kekurangan secara porposional. Sehingga mampu menjadi bagian dari *problem solving* yang tepat bagi dirinya dan lingkungannya.[110]

H. TRANSFORMASI AL-NAFS AL-LAWWĀMAH

Dinamika *al-nafs al-lawwāmah* selain berpotensi positif juga dapat memberikan dampat negatif atau *al-nafs al-ammārah* dalam diri seseoang. Dimana diantara karakter *al-nafs al-lawwāmah* adalah suka melakukan penyesalan. Penyesalan adalah satu emosi yang tumbuh dari perasaan bersalah atas apa yang telah dilakukan atau apa yang menimpanya. Celaan dan penyesalan ini dianggap mampu membentuk kepribadian seseorang untuk tidak mengulagi kesalahan yang terjadi.[111]

Sebuah penyesalan jika terus melahirkan rasa kecewa dan kesedihan yang berkelanjutan sehingga dapat mengganggu kesehatan jiwa seseorang, maka *al-nafs al-lawwāmah* bertransformasi menjadi *al-nafs al-ammārah*. Yaitu ketika *al-nafs al-lawwāmah* tidak lagi berfungsi sebagai penghalang dan peringatan bagi seseorang untuk tidak mengikuti hawa nafsunya.[112] Melainkan menjadi pendorong lahirnya sikap-sikap negatif yang diperankan oleh *al-nafs al-ammārah.*

Di antara keburukan *al-nafs al-lawwāmah* yang berubah menjadi *al-nafs al-ammārah* melahirkan beberapa cerminan sikap negatif di antaranya:

---

[110] Agus Riyadi and Hasyim Hasanah, "Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Rsud Tugurejo Semarang," *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2016): 102–112.

[111] NUR 'AWATHIF BINTI MUHAMMAD ZAINI, "Nafs Lawwamah Menurut Imam Al-Ghazali Dan Penanggulangannya Dalam Konseling Islam" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY DARUSSALAM-BANDA ACEH, 2019).

[112] Al-Gazāli, *Ihyā' Ulūm Al-Dīn* (Bairut, Libanon: Dār al-Ma'ārifah, n.d.), 3/4.

1. Mudah kecewa.
2. Tidak mudah memaafkan dan cenderung balas dendam.[113]
3. Mengungkit-ngungkit masa lalu.
4. Tidak menerima kenyataan.
5. Egois adalah sikap lebih mementingkan diri dari pada orang lain.[114]
6. Suka menyalahkan pihak lain.
7. Sulit menerima kritik dan masukan.
8. Stres dan depresi dianggap sebagai gangguan mental karena adanya peyimpangan. [115]
9. Frustasi; adalah kondisi kejiwaan yang tidak seimbang karena adanya kekecewaan atas hasrat diri yang tidak terpenuhi.[116] Muncul akibat tidak adanya objek tujuan yang sesuai. Frustasi dapat menimbulkan kemarahan dan perilaku agresif.[117] Di antara ciri-cirinya adalah kelelahan, cenderung menyalahkan orang lain, tidak merawat diri dan kondisi emosi yang negatif.[118]
10. Bunuh diri.[119]

---

[113] I Dewa Ayu Dwika Puspita Dewi and Nurul Hartini, "Dinamika Forgiveness Pada Istri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2017): 51.

[114] Fina Hidayati, "Konsep Altruisme Dalam Persepektif Ajaran Agama Islam" 13 (2016).

[115] Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam."

[116] Siti Haryuni, "Psikoterapi Frustrasi," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 53–70.

[117] Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental,* 110.

[118] Nur Istirahah, "Keberangkatan Para Calon Jamaah Haji Tahun 2013 Di Kota Semarang Dan Solusinya Dalam" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2015), 26.

[119] Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1–10.

I. KESIMPULAN

1. Jiwa *al-lawwāmah*, dianggap sebagai jiwa pertengahan antara baik dan buruk. Antara *al-nafs al-muṬma'inah* dan *al-nafs al-ammārah*. Karenanya jiwa *lawwāmah* adalah jiwa pejuang.
2. *Al-nafs al-lawwāmah* ketika bertransformasi kepada arah positif maka akan mampu mendorong seseorang untuk melakukan proses *muḥāsabah* dan *mujāhadah*. Proses yang dalam istilah psikologi dapat disebut dengan *self awareness*.
3. Banyak faktor yang mempengaruhi *al-nafs al-lawwāmah* mampu bertransformasi kepada *al-nafs al-muṬma'inah*. Diantara faktor terpenting adalah kematangan seseorang dalam beragamaan. Karena kematangan beragama diyakini mempu menghadirkan nilai-nilai positif dalam kehidupan.
4. *Al-nafs al-lawwāmah* ketika bertransformasi kepada *al-nafs al-ammārah* akan menimbulkan dampak sikap negatif, baik terhadap diri sendiri atau orang lain.
5. Tidak semua sikap penyesalan adalah negatif. Diantaranya adalah ketika menyesali kesalahan dan dosa yang dilakukan dengan tujuan bertaubat. Penyesalan ini merupakan banteng bagi diri seseorang agar tidak jatuh pada kesalahan yang sama.
6. Puncak penyesalan hakiki adalah kelak ketika manusia dihadapkan kepada Penciptanya. Orang-orang saleh menyesal karena tidak memaksimalkan kesempatan yang ada untuk menambah ibadah. Sedangkan ahli maksiat mereka menyesal karena apa yang dijanjikan oleh Allah ada sebuah kebenaran hakiki.

KARAKTER JIWA *AL-AMMĀRAH*; TAFSIR SURAT YŪSUF: 53

A. TEKS AYAT

Yūsuf	وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	أُبَرِّئُ	aku membebaskan
2	لَأَمَّارَةٌ	Sungguh selalu menyuruh
3	بِالسُّوءِ	Kepada kejahatan
4	رَحِمَ	diberi rahmat
5	غَفُورٌ	Maha Pengampun

C. PROFIL SURAT

Surat Yūsuf adalah termasuk surat makkiyah. Sekalipun ada yang menyatakan bahwa ayat 1,2,3,7 adalah surat madaniyah,[120] namun mayoritas ulama membantahnya dan menegaskan bahwa seluruh ayat surat Yūsuf adalah turun sebelum Rasulullah hijrah ke Madinah.[121,122, 123] Terdiri dari 111 ayat. Turun sesudah surat Hūd. Pada masa sulit di mana Rasulullah sedang bergabung dengan kematian pamannya Abu Thalib dan istri tercintanya ibunda Khadijah.[124] Urutan surat dalam mushaf ke 12. Nama *Yūsuf* diambil dari nama nabi yang menjadi pelaku utama dalam kisah surat tersebut.

Surat Yūsuf mengandung dua pokok pembahasan. *Pertama;* kisah perjalanan Yūsuf; dimulai dari mimpi agung, bersama saudaranya, ujian, fitnah, dipenjara sampai ketika tampil sebagai salah satu pemimpin di Mesir. Perjalanan kisah yang penuh pelajaran. *Kedua*; terkait tentang penguatan pokok-pokok agama seperti masalah tauhid, hari kebangkitan, wahyu dan pembalasan di hari akhir.[125]

D. KORELASI ANTAR AYAT

Surat Yūsuf adalah satu-satu surat yang memuat kisah seorang nabi secara lengkap. Hubungan antara surat Yūsuf dengan surat Hūd yang tercatat sebelumnya, sangat erat. *Pertama*; Kedua surat dimulai dengan *Alīf lām mīm* dan kemudian diiringi dengan penjelasan tentangAlquran . *Kedua*; Surat Yūsuf menyempurnakan penjelasan kisah para rasul yang disebut dalam surat Hūd. Penegasan bahwa

---

120 Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf* (Bairut, Libanon: Dār al-Kitāb al-ʿArabī, 1407), 2/440.

121 Rasyīd Riḍā, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Hakīm* (Kairo, Mesir: Al-Hai`ah al-MiṢriyyah al-ʿĀmmāh lī al-Kitāb, 1990), 12/206.

122 Al-Sa'di, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, 393.

123 Al-Qāsimi, *Maḥāsin Al-Ta'wīl*, 6/144.

124 Sayyid QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān* (Kairo, Mesir: Dār al-Syurūq, 1412), 4/1949.

125 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 12/111-112.

Alquran adalah wahyu Allah dan Muhammad adalah nabi akhir zaman.[126]

Perbedaan kedua suratnya terletak dalam menjelaskan kisah para Nabi. Dalam surat Hūd dijelaskan kisah beberapa orang rasul dan sikap kaumnya terhadap risalah yang disampaikan, serta akibat apa yang mereka terima ketika membangkang nabinya. Hal itu sebagai pembanding dan kecaman kepada sikap kaum Qurasy yang menolak dakwah nabi. Sedang dalam surat Yūsuf diterangkan tentang perjalanan kehidupan Nabi Yūsuf dengan berbagai pelajaran yang dapat diambil sebagai teladan.[127]

Sedang hubungan antara ayat ke 53 yang dibahas, dengan ayat sebelumnya ke 52), ayat 53 ini adalah lanjutan dari pernyataan istri Aziz (Zulaikhah) yang mengakui atas kesalahnya dan menegaskan kesucian nabi Yūsuf. Hal ini ditegaskan oleh para ulama, di antaranya Abū Ḥayyān[128] dan Ibn KaṠīr. Alasannya, karena ayat ke 53 ini masih satu kesatuan dan terkait dengan ayat ke 52 yang membahas tentang pernyataan dan pengakuan Zulaikhah di hadapan raja Mesir. Sementara Yūsuf saat itu belum hadir di hadapan raja Mesir [129] Ada sebagian pendapat yang menjelaskan bahwa perkataan tersebut adalah ucapan Yūsuf.[130,131] Namun pendapat ini dibantah karena dianggap tidak memiliki alasan yang kuat.[132]

E. TAFSIR AYAT

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

[126] "Al-Quran Digital Versi 2.1.", Penutup Hūd.

[127] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 12/111.

[128] Abū Ḥayyān, *Al-Baḥr Al-Muḥīd Fī Al-Tafsīr*, ed. Ṣidqī Muḥmmad Jamīl (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 1420), 6/288.

[129] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 4/395.

[130] 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 3/254.

[131] Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, 4/249.

[132] Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 18/470.

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.

Surat Yūsuf adalah surat makkiyah, tetapi beraroma madaniyah. Karena di samping memiliki ayat-ayat yang panjang, yang merupakan di antara ciri surat makkiyah, juga memuat sebuah kisah yang lengkap terkait sebuah figur. Figur seorang nabi yang kisahnya dimuat di semua kitab samawi. Beliau adalah nabi Yūsuf putra Ya'kub bin Ishaq bin Ibrahim adalah nabi pembawa perubahan nasib bangsa Bani Israil. Kisah nabi Yūsuf ini, menjadi satu-satunya kisah yang dimuat utuh dalam satu surat. Hal ini berbeda dengan kisah-kisah nabi lain yang pengisahannya terdapat di beberapa surat, sesuai dengan tujuan kisah tersebut dipaparkan.

Yūsuf dikenal memiliki penampilan rupawan dan akhlak mulia,[133,134,135] akan selalu menjadi sosok idaman bagi kaum hawa sepanjang zaman. Namanya diulang dalam Alquran sebanyak 24 kali, 23 kali di surat Yūsuf dan satu kali di surat Ghafir.[136] Kisahnya diabadikan dalamAlquran dalam satu surat yang memakai namanya. Allah membukanya dengan menyebutkan:

نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ

Kami menceritakan kepadamu kisah yang paling baik dengan mewahyukanAlquran ini kepadamu, dan sesungguhnya kamu sebelum (Kami mewahyukan) nya adalah termasuk orang-orang yang belum mengetahui. (Q.S. Yūsuf: 3)

133 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 16/81.

134 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 12/241.

135 Riḍā, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Hakīm*, 12/268.

136 Muḥammad Fuad Abd Al-Bāqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fāẓ Al-Qur'ān Al-Karīm* (Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, n.d.), 861.

Kisah nabi Yūsuf dalam Alquran dapat dibagi menjadi enam fase. *Fase pertama*; ketika masih kecil dan bermimpi melihat 11 bintang, matahari dan bulan bersujud kepadanya (Q.S. Yūsuf: 4-6). *Fase kedua*; kedengkian saudara-saudara Yūsuf kepadanya dan pembuangan Yūsuf ke dalam sumur tua (Q.S. Yūsuf:7-18). *Fase ketiga*; Yūsuf dijual belikan kepada penguasa Mesir sampai dijebloskan ke penjara oleh kebijakan yang zalim (Q.S. Yūsuf: 19-35). *Fase keempat*; ketika dipenjara sampai dipanggil sebagai penasehat raja Mesir (Q.S. Yūsuf: 36: 45). Dan *Fase ke lima*; dimulai karir Yūsuf sebagai penasehat negara dan pembuktian kebenaran Yūsuf, hingga diangkat sebagai menteri perbendaharaan-perekonomian (Q.S. Yūsuf: 46:55). *Fase keenam* atau terakhir; adalah kesuksesan Yūsuf sebagai menteri perbendaharaan dan pertemuan dengan kedua orang tua sampai meninggal dunia (Q.S. Yūsuf: 46:101).[137]

Ayat yang kita bahas ini adalah masuk pada fase ke lima. Yaitu ketika Yūsuf memulai karirnya sebagai penasehat negara dan terjadinya pembuktian atas kebenaran Yūsuf dari fitnah yang menyebabkan ia dipenjarankan secara lalim.

Sebelumnya dikisahkan bahwa, nabi Yūsuf dipenjara karena difitnah oleh Zulaikhah istri salah satu pejabat tinggi Mesir. Yūsuf dituduh telah berusaha berbuat mesum dengan Zulaikhah. Padahal yang terjadi adalah Zulaikhah lah yang membujuk rayu, memaksa Yūsuf untuk meladeni nafsu birahinya. Namun Yūsuf menolak dengan tegas, dan lari meninggalkan tempat Zulaikhah. Namun sayang, ketika Yūsuf hampir membuka pintu, secapat kilat tangan Zulaikhah menarik baju belakangnya hingga robek. Di saat itu pula, suami Zulaikhah tepat berdiri di depan pintu kamar Zulaikhah.

Melihat sumainya, Zulaikhah terlihat kaget seakan tidak percaya. Segera ia mengadu dan melemparkan tuduhan keji kepada Yūsuf, bahwa dirinya ingin diperkosa Yūsuf. Sekalipun saat kejadian banyak bukti yang menunjukkan atas kebohongan Zulaikhah, namun suami Yūsuf ternyata memilih menuruti permintaan istri

[137] Hasan, *Tafsīr Rabbanā*, 226.

untuk memenjarakan Yūsuf. Sebuah kebijakan lalim yang biasa dilakukan oleh penguasa untuk mengalihkan permasalahan dan menutupi aib keluarga.

Waktu terus berjalan, sampai suatu saat sang raja Mesir menginginkan seseorang yang mampu menafsirkan mimpinya. Mimpi melihat "*tujuh ekor sapi betina yang gemuk-gemuk yang dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus-kurus dan tujuh bulir (gandum) yang hijau dan (tujuh) lainnya yang kering*" (Yūsuf: 43). Para pembantu raja tidak ada dapat menafsirkan mimpi tersebut, sampai kemudian didatangkan Yūsuf untuk memberikan penafsirannya. Saat itu Yūsuf keluar dari penjara dan menghadap sang raja. Namun sebelum menghadap, Yūsuf memita agar kasusnya diselesaikan lebih dahulu. Ia tidak mau menemui raja dalam keadaan masih tertuduh berbuat mesum dengan Zulaikhah.

Akhirnya disepakati, sang raja memanggil semua pihak terkait. Zulaikhah dan para wanita istana yang mengetahui kasus tersebut. Maka diperoleh pengakuan sebagaimanaAlquran kisahkan:

قَالَ مَا خَطْبُكُنَّ إِذْ رَاوَدْتُنَّ يُوسُفَ عَنْ نَفْسِهِ قُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا
عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِنْ سُوءٍ قَالَتِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ الْآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ
أَنَا رَاوَدْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ ﴿٥١﴾ ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ
أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ ﴿٥٢﴾

Raja berkata (kepada wanita-wanita itu): "Bagaimana keadaanmu ketika kamu menggoda Yūsuf untuk menundukkan dirinya (kepadamu)?" Mereka berkata: "Maha Sempurna Allah, kami tiada mengetahui sesuatu keburukan dari padanya." Berkata isteri Al Aziz: «Sekarang jelaslah kebenaran itu, akulah yang menggodanya untuk menundukkan dirinya (kepadaku), dan sesungguhnya dia termasuk orang-orang yang benar." (Yūsuf berkata): "Yang demikian itu agar dia (Al Aziz) mengetahui bahwa sesungguhnya aku tidak berkhianat

kepadanya di belakangnya, dan bahwasanya Allah tidak meridhai tipu daya orang-orang yang berkhianat."

Zulaikhah yang menyatakan:

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pernyataan diatas adalah pernyataan Zulaikhah setelah mengakui kesalahannya. Dia-lah yang sebenarnya menggoda dan merayu Yūsuf untuk menuruti hasrat biologisnya. Namun Yūsuf secara tegas menolaknya. Lalu Zulaikhah menyadari kesalahannya dan memohon ampun kepada Allah. Serta mengakui sebagai manusia biasa yang penuh kesalahan dan kekhilafan. Kesalahan yang muncul akibat mengikuti dan menuruti hawa nafsu yang peuh amarah *nafs ammārah bi al-sū'* (نفس أمِارَةٍ بِالسُّوءِ).

(وَمِا أُبَرِّئُ نِفسِي) Zulaikhah menjelaskan sebab kenapa ia menggoda, merayu dan mencoba memaksa Yūsuf untuk melayani hasratnya, karena "*saya tidak bisa menahan nafsu syahwat ku yang telah mendorong kepada keburukan*."[138] Pengakuaan dan kejujuran inilah yang menjadikan Zulaikhah mendapatkan ampunan atas kesalahan yang dilakukannya.[139] Apa yang disampaikan Zulaikhah merupakan bentuk pertaubatan atas dirinya.[140]

(إِنِ النِفسَ لِأِمِارَةٍ بِالسُّوءِ) "*Karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan*" artinya, sesungguhnya nafsu ini

[138] Al-Māwardi, *Al-Nukat Wa Al-'Uyūn*, 3/48.

[139] Al-Qusyairī, *La*Ṭ*āif Al-Isyārāt*, 2/190.

[140] 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 3/254.

termasuk jenis nafsu manusia yang senantiasa menyuruh kepada keburukan dan kejahatan karena kecenderungannya kepada syahwat, dipengaruhi oleh tabiat dan sulit menundukkannya serta menahannya.[141]

Kata (لَأَمَّارَةٌ) menunjukkan bahwa tabiat nafsu ini akan terus mendorongan manusia kepada keburukan. Tidak berhenti hanya sekali, tetapi ia akan terus berulang kali membisiki manusia untuk berbuat keburukan.[142]

Pernyataan di atas adalah pemakluman Zulaikhah terhadap kesalahan yang telah dilakukannya. Ia mengaku sebagai manusia lemah yang dapat terdorong oleh syahwat dan hawa nafsu.[143] Seakan-akan ia berkata: "Sekalipun aku mengakui bahwa dia termasuk orang-orang yang benar, dan mengakui pula bahwa aku tidak mengkhianati di belakangnya, tetapi kendati demikian, aku tidak dapat membebaskan diriku atau menyucikan dari kecenderungan hawa nafsu, serta upaya menuduhnya dengan tuduhan yang tidak benar. Akulah yang menyampaikan kepada suamiku pada saat aku terperanjat (melihat suami di depan pintu) dan ketika emosiku memuncak bahwa, "*Apakah pembalasan terhadap orang yang bermaksud buruk terhadap istrimu, selain dipenjarakan atau siksa yang pedih?"* Dan tidak lah ada yang mendorongku berbuat demikian, kecuali hawa nafsu dan syahwatku. Sesungguhnya nafsu manusia sangat banyak mendorong pemiliknya kepada keburukan kecuali jiwa yang dirahmati Allah dan dipelihara dari ketergelinciran dan penyimpangan seperti halnya jiwa nabi Yūsuf.[144]

(إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ) "*kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun*

[141] Al-Syaukāni, *Fatḥ Al-Qadīr,* 3/42.

[142] Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi* (Kairo, Mesir: MaṬābi' Akhbār al-Yaum, 1997), 11/6992.

[143] Wahbah Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Wasī*Ṭ (Damaskus Syiria: Dār al-Fikr, 1422), 2/1115.

[144] Muḥammad Sayyid ṬanṬawī, *Al-Tafsīr Al-Wasī*Ṭ (Kairo, Mesir: Dār al-Naḍah, 1998), 7/377.

lagi Maha Penyanyang." Maksudnya adalah, kecuali jiwa-jiwa yang dilindungi oleh *Rabb*-ku untuk tidak menyuruh kepada keburukan. Atau kecuali pada waktu rahmat *Rabb*-ku memeliharanya. Ada juga yang mengatakan, bahwa pengecualian di sini adalah pengecualian terputus, artinya bahwa akan tetapi rahmat *Rabb*-ku lah yang menahannya dari menyuruh kepada keburukan dan kejahatan.[145]

Secara umum sifat manusia adalah mudah tergoda oleh hawa nafsu dan bisikan setan, kecuali mereka yang mendapat rahmat Allah, mereka yang memiliki prinsip, kokoh jiwanya sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu dan bujukan setan.

Sesungguhnya Allah Maha pelebur dosa orang-orang yang bertaubat dari dosa-dosanya, dengan tidak menyiksanya dan membuka aibnya. Maha Penyayang kepada mereka yang telah bertaubat sehingga tidak menyiksanya.[146]

Ujung ayat ini menegaskan bahwa keimanan dan ketaatan seseorang tidak lain merupakan pertolongan dan rahmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya. Karena hanya atas rahmat Allah seseorang mampu mengendalikan nafsunya. Allah lah yang mendorong diri seseorang untuk memilih jalan ketaatan dan meningalkan jalan kesesatan. Sehingga ia terhidar dari *nafsu al-ammārah bi al-sū'*. Jadi bukan karena kecerdasan atau keluasan ilmun seseoang terhidar dari *nafsu al-ammārah bi al-sū'*.[147] Namun jika Allah tidak berkenan menjaga nafsu seseorang, maka dapat dipastikan orang tersebut akan jatuh dalam kemaksiatan.[148]

Tingkatan tertinggi seseorang dalam meninggalkan kemaksiatan adalah apabila Allah memalingkannya dari berbuat maksiat, kemudian menghindarkan dari kemaksiatan karena naluri yang ada, lalu karena tidak adanya kesempatan untuk berbuat kemaksiatan.[149]

---

145 Al-Syaukāni, *Fatḥ Al-Qadīr*, 3/42.

146 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 16/.143.

147 Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 18/471.

148 Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm,* 4/394.

149 Riḍā, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Hakīm*, 12/267.

Demikianlah akhir kisah perjalanan wanita Aziz (Zulaikhah). Seorang wanita yang mengakui kesalahan dan penyesalan atas apa yang pernah dilakukannya terhadap Yūsuf. Ia mengaku bahwa apa yang telah terjadi adalah buah dari dorongan nasfu syahwat, *nafsu al-ammārah bi al-sū'*. Pengakuan dan penyesalan tersebut adalah gambaran atas pertaubatannya. Seraya mengikuti jejak Yūsuf dalam beriman kepada Allah, berharap mendapatkan rahmat dan ampunan dari-Nya. Sampai disini berakhirlah ujian Yūsuf berupa penjara dan tuduhan palsu. Untuk kemudian beralih kepada masa kemulian dan kesejahteraan.[150]

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Manusia dengan segala kesempurnaannya, memiliki potensi untuk jatuh kepada kenistaan. Di mana ketika *nafsu al-ammārah bi al-sū'* yang menjadi pendorong berbagai keburukan, menguasai dan mengontrol jiwa manusia. Akibatnya, berbagai kerusakan dapat terjadi. Bahwa dapat menjadikan manusia turun derajat perilakunya lebih buruk dari pada hewan. Hal ini telah diisyaratkan dalam surat al-Tīn ayat 4-5. "*sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya*". Karena lupa fitrahnya sebagai manusia dan memilih kembali mengikuti hawa nafsunya serta jatuh pada lembah keburukan dan dosa.[151]

Para pengakaji menegaskan bahwa sejatinya nafsu (emosi) yang dimiliki manusia itu hanya satu. Tetapi ia memiliki beragam karakter. Ketika condong dan mendorong kepada kebaikan maka menjadi *al-nafs al-muṬmainnah.* Sedangkan jika nafsu tersebut memotivasi kepada keburukan maka menjadi *nafs al-ammārah bi al-sū'.* Yaitu nafsu yang selalu mendorong dan membisiki manusia kepada segala bentuk keburukan dan kejahatan. Disebut *nafs al-ammārah bi al-sū'* karena karakter nafsu ini sudah terbiasa dengan sesuatu yang bersifat materi yang menyenangkan dan menarik. Sehingga

[150] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 4/2004.

[151] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī,* 30/195.

sulit atau jarang yang tertarik kepada perilaku dunia "kelangitan" yang penuh dengan norma dan etika tinggi. [152]

Terkait dengan kasus yang menimpa nabi Yūsuf ketika digoda dan dirayu oleh wanita Aziz, Imam Ibnul Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya *Al-Jawāb Al-Kāfī* menegaskan bahwa ujian nabi Yūsuf ketika dirayu oleh Zulaikhah adalah ujian yang sungguh berat. Tidak semua orang dapat selamat dari ujian mematikan tersebut. Menurutnya, ada beberapa asalan kenapa ujian tersebut dianggap begitu berat bagi Yūsuf. Di antara alasan tersebut adalah:

Pertama, Allah telah menjadikan di dalam diri laki-laki tabiat berkeinginan kepada wanita. Seperti adanya tabiat lapar dan minum dalam setiap manusia. Bahkan tidak sedikit manusia yang sanggup menahan lapar dan haus, namun tidak tahan dari perempuan.

Kedua, Yūsuf ketika itu muda belia, syahwat seks seorang pemuda sedang membumbung kuat. Ia juga belum beristri dan tidak pula memelihara budak wanita guna menyalurkan syahwat yang bergejolak.

Ketiga, Yūsuf sedang berada di rantau orang dan tidak dikenal orang. Kalau berbuat kemungkaran tidak ada yang tahu.

Keempat, perempuan yang merayunya berkedudukan mulia, cantik jelita dan memiliki kekuasaan. Sebuah kondisi yang sulit untuk mengelak dari ajakan wanita tersebut.

Kelima, perempuan itu menerima dan menginginkan Yūsuf. Karena banyak orang walau telah meningkat syahwatnya kalau si perempuan itu enggan tidak mau, syahwat laki-laki menjadi patah. Sebab terlalu merunduk merendahkan diri karena meminta belaskasih si perempuan, bagi sebagian laki-laki adalah pantangan. Dia tidak mau jatuh harga dirinya. Tapi sebagian orang adalah sebaliknya: tambah enggan seseorang perempuan, tambah dia tergila-gila.

---

[152] Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 18/471.

Keenam, perempuan itu sendiri yang mendesak, perempuan itu sendiri yang tergila-gila, sehingga Yūsuf lebih mudah kalau dia mau dan tidak perlu lagi Yūsuf yang merayunya, merendahkan diri.

Ketuju, perempuan itu merayu dalam rumahnya sendiri, dalam lingkungan kekuasaannya sendiri. Jika Yūsuf menolak, dipastikan dia sanggup mencelakakan Yūsuf. Dalam keadaan demikian, bisa berkumpul keinginan dan ketakutan: ingin akan kemolekan tubuh perempuan itu dan takut akan kemarahannya.

Kedelapan, Yūsuf dalam kondisi aman. Tidak perlu takut akan gangguan apapun, tidak akan ada orang lain yang tahu. Perempuan itu yang mendesak, pintu semua sudah ditutupnya, dan tidak ada yang berani mengintipnya.

Kesembilan, tipu daya perempuan itu sampai mencari pengaruh lain. Sampai diperlihatkannya Yūsuf kepada permpuan-perempuan lain, sampai dia menyatakannya kepada perempuan tersebut bahwa dia tergila-gila kepadanya. Bahkan diisyaratkan pada ayat 33 bahwa perempuan-perempuan itupun turut merayu sehingga Yūsuf memohon perlindungan Allah, jangan sampai rayuannya perempuan-perempuan itu membuatnya rapuh.

Kesepuluh, sampai perempuan itu mengancamnya, kalau kehendaknya tidak dituruti, dia akan masuk penjara dan martabatnya diturunkan kebawah, menjadi orang kecil dan hina. Sehingga dia akan berpikir cari jalan selamat dari masuk penjara serta dipandang jadi hina dan kecil.[153]

Setiap alasan di atas cukup untuk menjadikan *nafs al-ammārah bi al-sū'* mendorong jiwa Yūsuf jatuh kepada kenistaan. Menuruti hawa nafsunya untuk berzina dengan Zulaikhah. Namun karena Allah menjaganya dan tetap dalam jalan keistikamahan, maka Yūsuf tetap dalam jiwa *muṬmainnah.* Ia tetap dapat mengontrol emosinya agar tetap di jalan kebenaran.

---

[153] Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Al-Jawāb Al-Kāfī* (Maroko: Dār al-Ma'rifah, 1997), 209-210.

G. JIWA *AL-AMMĀRAH BI AL-SŪ'*

Ayat ke 53 surat Yūsuf ini mengisyaratkan, kecenderungan jiwa manusia lebih suka dengan kesenangan dan menganggap indah kejahatan dan keburukan. Sehingga jiwa tersebut dikenal dengan a*l-nafs al-ammārah bi al-sū'*, karena selalu menenggelamkan diri manusia dalam kesenangan syahwat yang penuh keburukan.[154]

Kepribadian *al-ammārah* cenderung pada tabiat jasad dan mengejar prinsip-prinsip kenikmatan (*pleasure principle*). Kepribadian ini mendominasi peran kalbu untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang rendah sesuai dengan naluri primitifnya. Sehingga menjadi tempat dan sumber kejelekan dan perilaku buruk. Kepribadian *al-ammārah* ini dipengaruhi oleh dorongan-dorongan bawah sadar manusia. Ketika jiwa atau kepribadian ini menguasai seseorang, maka akan hilang darinya sifat-sifat humanitasnya. Akibatnya, kepribadian hewani menjadi lebih menonjol dengan segala dampak keburukannya, baik untuk dirinya atau orang lain.[155]

Kejiwaan *al-ammārah bi al-sū'* ini eksistensinya ditentukan oleh dua daya, yaitu: (1) *syahwat* yang selalu menginginkan birahi, kesukaan diri, ingin tau dan campur tangan urusan orang lain, dan sebagainya; (2) daya *ghadhab* yang selalu menginginkan tamak, serakah, dengki, mengelabuhi, berkelahi, ingin menguasai orang, keras kepala, sombong, angkuh, dan sifat-sifat buruk lainnya. Orientasi kepribadian ammarah adalah mengikuti sifat binatang. [156]

Kepribadian manusia dengan sifat hewani ini, menjadikan manusia terkadang lebih rendah derajat dari pada hewan. Bahkan lebih sesat perilakunya dari pada hewan. Hal itu disebabkan karena manusia tidak mau menggunakan kelebihannya menusia sebagai makhluk berpikir , namun tidak difungsikan. Akal, hati, mata,

---

[154] Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud."

[155] Hasanah, "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islami."

[156] Gumiandari, "KEPRIBADIAN MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)."

pendengarannya tidak difungsikan secara benar untuk menerima kebenaran. Karena hawa nafsu telah mengusai diri mereka. Sebagaimana Allah isyaratkan dalam surat al-'Araf: 179 dan surat al-Furqan: 44.

Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai. (al-'Araf: 179).

Atau apakah kamu mengira bahwa kebanyakan mereka itu mendengar atau memahami. Mereka itu tidak lain, hanyalah seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat jalannya (dari binatang ternak itu). (al-Furqan: 44.).

Jiwa *al-ammārah bi al-sū'* selalu identik dengan mengikuti hawa nafsu yang akan terus menerus menyesatkan manusia dari jalur yang benar.[157] Keberadaanya dianggap sebagai implementasi yang dinilai bertentangan dengan ilmu pengetahuan, karena selalu berorientasi pada kebatilan dan kemungkaran.[158] Lahir dari jiwa *al-ammārah bi al-sū'* ini berbagi perilaku buruk atau yang kemudian dikenal dengan al-*akhlāq mażmūmah*. Seperti kufur, syirik, murtad, fasik, hasud, kikir, munafik, lalim, dendam, khianat, sombong, memutuskan silaturahmi, putus asa, segala perbuatan tercela dalam pandangan Islam.[159]

---

[157] Taimiyyah, *Majmū ` Al-Fatāwa*, 9/294.

[158] Umar Latief, "KONSEP AMARAH MENURUTAlquran ," *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.

[159] Evita Yuliatul Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi" 06, no. 02 (2016): 219–244.

Di antara faktor yang menjadikan *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* mendominasi dalam diri seseorang adalah:

1. Jauh dari petunjuk agama
2. Lingkungan yang buruk.
3. Cinta dunia
4. Kebodohan, dan
5. Adanya kesempatan berbuat keburukan.

H. SOLUSI TERHADAP JIWA *AL-AMMĀRAH BI AL-SŪ'*

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, jiwa manusia tidak lah tetap dalam satu kondisi karakter. Melainkan dapat bertransformasi ke ragam kondisi karakter sesuai dengan asupan yang diterima oleh jiwa. Begitu pula terhadap jiwa *al-ammārah bi al-sū'*. Jiwa negatif ini akan menjadi positif jika terdapat apa yang kita sebut dengan *tazkiyyah al-nafs* atau penyucian jiwa.

Adanya kemungkinan perbaikan jiwa *al-ammārah bi al-sū'* ini telah diisyaratkan dalam ayat 53 surat Yūsuf. Di mana dalam ayat tersebut kata kejahatan (بِالسُّوءِ) dimulai dari sikap amarah. Dengan kata lain, munculnya berbagai kejahatan itu dikarenakan adanya dorongan-dorongan negatif dalam jiwa seseorang. Kemudian diujung ayat ditutup dengan kata (رَحِيمٌ). Sebuah kata yang mengandung arti kebajikan. Seperti kelembutan hati, ampunan, kasih sayang.[160] Maka ketika jiwa dipenuhi dengan asupan cinta, kasih sayang, kelembutan hati dan berbagai sifat kebaikan lainya, maka jiwa *al-ammārah bi al-sū'* dapat bertransformasi kepada jiwa *mu*Ṭ*mainnah.*

Diantara hal yang dapat dilakukan untuk menahan dominasi *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* dalam diri seseorang adalah sebagai berikut:

1. Niat tulus memahami mana jalan kebaikan dan kebatilan. Karena jika tanpa niat yang benar pengetahuan seseorang terhadap kebaikan belum tentu mendorong untuk

[160] Ibn Manẓūr, *Lisān Al-'Arab* (Bairut, Libanon: Dār al-Ṣādi, n.d.), 12/230.

melakukannya, begitupula pengetahuannya tentang keburukan tidak mencegah untuk meninggalkannya.[161]

2. Selalu mendekatkan diri kepada Allah dan istikamah dijalan-Nya. Karena terbukti bahwa ketika seseroang jauh dari pada Allah, maka semakin terbuka baginya melakukan berbagai kemungkaran. Tidak ada orang yang sedang melakukan kejahatan, kecuali pada saat itu ia sedang tidak memiliki keimanan.[162]
3. Membudayakan rasa malu sejak dini. Karena hilangnya rasa malu menjadi di antara penyebab maraknya berbagai kemaksiatan. Misalkan, seorang wanita dengan tanpa rasa malu membuka auratnya di depan umum, maka sudah pasti akan menarik birahi kaum laki-laki yang dapat berujung pada berbagai tindak kekerasan dan kejahatan. [163]
4. Bersama orang-orang saleh. Pertemanan memiliki dampak serius dalam pembentukan karakter sesorang. Karenanya pertemanan dengan orang saleh akan memberikan dampat positif, begitu pula sebaliknya bertemanan dengan orang jahat akan memberikan dampak negatif.
5. Memilih pergaulan yang benar dan lingkungan yang baik.
6. Terapi spiritual seperti penguatan sisi keimanan dan akidah, salat, ibadah malam, puasa, zikir atau ibadah-ibadah lainnya. Terapi ini dikenal dengan sebutan psikoterapi islami.[164]
7. Atau dengan relaksasi dan konseling.[165]

---

[161] Ibn Taimiyyah, *Jāmi' Al-Rasāil*, ed. Muḥammad Rasyad Salim (Riyaḍ, Saudi Arabia: Dār al-'AṬā', 2001), 2/306.

[162] Al-Sya'rawī, *Tafsīr Al-Sya'rawī*, 11/ 6993.

[163] Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Ketika Anak Bertanya Tentang Seks; Panduan Islami Bagi Orang Tua Mendampingi Anak Tumbuh Menjadi Dewasa* (Surakarta: Tinta Medina, 2012), 116.

[164] Wahidah, "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi."

[165] Latief, "KONSEP AMARAH MENURUTAlquran ."

Perlu dicatat, bahwa yang terpenting dari sekian usaha untuk merubah *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* ke jiwa yang *muṬmainnah* adalah adanya keinginan serius untuk merubah diri. Keinginan berubah untuk menjadi orang baik. Keinginan untuk berhijrah dari jalan kemaksiatan ke jalan penuh ketaatan. Keinginan itu diwujudkan dalam bentuk bertaubat kepada Allah. Kembali meniti jalan hidayah yang benuh cahaya. Orang yang demikian itu adalah mereka yang mendapatkan rahmat kasih sayang Allah. Mereka adalah yang memiliki kecerdasan emosional, mampu mengalihkan energi negatif kepada positif.[166] Sehingga emosi yang dimiliki membawa kemaslahatan untuk dirinya, orang lain dan lingkungan.

I. KESIMPULAN

al-nafs al-ammārah bi al-sū' adalah bagian dari karakter jiwa yang dimiliki oleh setiap manusia. Hanya dengan rahmat Allah, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* tidak dapat mendominasi jiwa seseorang. Seperti jiwa Yūsuf yang tetap istikamah dalam *al-nafs al-muṬmainnah,* meskipun dorongan *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* begitu kuat untuk melakukan kemungkaran.

Dorongan negatif yang dilakukan oleh *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* pada diri manusia, tidak akan pernah padam. Karena yang ia cari adalah kepuasan syahwat dan materi.

Eksistensi kejiwaan *al-ammārah bi al-sū'* terletak ditentukan oleh *syahwat* dan sifat ketaamaan. Orientasi kepribadiannya yang menonjol adalah mengikuti sifat binatang untuk memenuhi syahwat perut dan di bawah perut. Karenanya sifat hiwani ini, menjadikan manusia terkadang lebih rendah derajat dari pada hewan.

Banyak faktor yang mempengaruhi dominasi *al-nafs al-ammārah bi al-sū'* atas diri seseorang, di antaranya adalah jauh dari petunjuk agama, lingkungan yang buruk, cinta dunia, lupa akhirat, kebodohan, dan adanya kesempatan berbuat keburukan.

[166] Sofiyan, "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf."

al-nafs al-ammārah bi al-sū' bukanlah kondisi tetap jiwa seseorang. Sangat mungkin jiwa *al-ammārah bi al-sū'* bertransformasi kepada karakter jiwa lainnya. Semua tergantung pada usaha manusia dalam mensucikan jiwanya. Di antaranya dengan cara mengetahui jalan kebaikan dan kebatilan, mendekatkan diri kepada Allah dan istikamah dijalan-Nya, membudayakan rasa malu sejak dini, pergaulan dan lingkungan yang benar, psikoterapi islami, atau dengan relaksasi dan konseling.

PERILAKU KEHIDUPAN SENGSARA; TAFSIR SURAT ṬĀHĀ: 124-127

A. TEKS AYAT

Ṭāhā: 124-127	وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى ﴿١٢٦﴾ وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى ﴿١٢٧﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	أَعْرَضَ	Berpaling
2	مَعِيشَةً ضَنْكًا	Penghidupan yang sempit
3	أَعْمَى	Buta

4	بَصِيرًا	Melihat
5	أَسْرَفَ	Melampaui batas

C. PROFIL SURAT

Surat Ṭāhā termasuk surat makkiyah. Terdiri dari 136 ayat. Turun sesudah surat Maryam. Urutan surat dalam mushaf ke 20. Nama Ṭ*āhā* diambil dari kata Ṭ*āhā* yang terdapat pada ayat pertama surat ini yang merupakan salah satu *al-*Ḥ*urūf al-Muqa*Ṭṭ*a'ah*.[167] Sebagian pendapat kata Ṭāhā dimaknai sebagai salah satu nama nabi Muhammad.[168]

Surat Ṭāhā seperti halnya surat-surat makkiyah mengandung penguatan terhadap ajaran pokok-pokok agama. Diantaranya minimal ada empat pokok pembahasan di dalamnya. *Pertama;* Alquran sebagai peringatan bagi seluruh alam, kewajiban menjalankan dakwah bagi Muhammad sebagai utusan Allah dan tidak perlunya menghiraukan tipu danya musuh. *Kedua*; penjelasan tentang kisah beberapa nabi. *Ketiga*; Penjelasan tentang kedahsyatan hari kebangkitan manusia kelak pada hari kimat. *Keempat;* Perlunya

[167] *Al-*Ḥ*urūf al-Muqa*Ṭ*a'ah* (huruf yang terpotong-terpotong) atau dalam terminology barat disebut dengan *The Mystical Letters of the Qur'an* atau *Mysterious Letters In The Qur'an*, terdapat pada awal 29 suratAlquran , yaitu (Q.S. al-Baqarah, Âli 'Imrân, al-Ankabût, al-Rûm, Luqmân, al-Sajdah); (Q.S. Ghâfir, Fushshilat, al-Syûra, al-Zukhrûf, al-Dukhân, alJâtsiyah, al-Ahqâf); (Q.S. al-Qalam); (Q.S. Shâd); (Q.S. Qâf); (Q.S. Thâha; Q.S. al-Naml); (Q.S. Yâsîn); (Q.S. Yûnus, Hûd, Yûsuf, Ibrâhîm, al-Hijr); (Q.S. alSyûra); (Q.S.al-Syu'arâ, al-Qashash); (Q.S.al-A'râf); (Q.S. al-Ra'd); (Q.S.Maryam). Terdapat dua pendapat terkait pemaknaan *al-*Ḥ*urūf al-Muqa*Ṭṭ*a'ah*. Pertama, kelompok salaf yang memahaminya sebagai rahasia yang hanya diketahui Allah. Sedang kelompok kedua berpendapat sebagai suatu rahasia yang dapat diketahui manusia. Lihat: Moh. Abdul Kholiq Hasan, "Terjemahan Al-Huruf Al-Muqaththa'ah Versi Inkar Al-Sunnah: Telaah Kritis Alquran Dan Terjemah Versi Tadabbur Karya Minardi Mursyid," *Miqot* XLI, no. 1 (2017): 1–19.

[168] Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 15/ 9210.

kesabaran dalam menghadapi berbagai ujian, termasuk ujian dalam berdakwah.[169]

D. KORELASI ANTAR AYAT

Korelasi antara surat Ṭāhā dengan surat Maryam dapat terlihat di antaranya bahwa dalam surat Maryam dijelaskan beberapa kisah para nabi secara singkat, sedangkan dalam surat Ṭāhā sebagian kisah tersebut dijelaskan secara lebih lengkap. Seperti kisah Musa dan Adam.[170]

Sedangkan korelasi antara ayat 124-127 dengan ayat sebelumnya, dijelaskan bahwa pada ayat ke 123 Allah kabarkan orang-orang yang tidak sesat dan tidak menderita kehidupannya karena mengikuti petunjuk-Nya. Sedangkan ayat 124-127 adalah penjelasan terkait ganjaran bagi orang-orang yang melupakan petunjuk Allah, bahkan mendustakan dan menolaknya. Maka mereka adalah orang-orang yang kehidupannya akan dipenuhi dengan kesempitan dan kehampaan. Baik di dunia apalagi kelak di akhirat.

E. TAFSIR AYAT

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ
الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ
بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ
تُنْسَى ﴿١٢٦﴾ وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ
وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى ﴿١٢٧﴾

169 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 16/175-176.
170 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 16/93.

Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta." Berkatalah ia: "Ya Rabb-ku, mengapa Engkau menghimpunkan aku dalam keadaan buta, padahal aku dahulunya adalah seorang yang melihat. Allah berfirman: "Demikianlah, telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka kamu melupakannya, dan begitu (pula) pada hari ini kamupun dilupakan." Dan demikianlah Kami membalas orang yang melampaui batas dan tidak percaya kepada ayat-ayat Tuhannya. Dan sesungguhnya azab di akhirat itu lebih berat dan lebih kekal.

Ayat sebelumnya, yaitu ayat ke 123, Allah menerangkan terkait balasan bagi siapapun dari keturunan anak Adam yang taat dan mengikuti petunjuk-Nya. Bagi mereka akan mendapatkan kehidupan yang penuh dengan petunjuk jauh dari kesesatan dan kenistaan. Seakan Allah telah memberikan buku katolog untuk kehidupan bagi manusia. Maka siapapun yang menjalankan dan mengikuti buku katolog tersebut, maka dijamin kehidupannya akan dipenuhi keberkahan, kemuliaan dan kebahagiaan. Baik di kehidupan dunia maupun akhirat. [171]

Sebaliknya, pada ayat 124-127 adalah gambaran bagi kehidupan orang-orang yang meninggalkan, menolak dan mendustakan petunjuk Allah. Maka bagi mereka adalah kehidupan dengan penuh kesempitan, kesengsaran dan kehinaaan. Allah kalamkan:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا *"Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku."*

Siapa pun yang telah datang kepadanya petunjuk kebenaran dari Allah, baik itu secara langsung lewat dari para utusan Allah atau para penerus nabi, atau dari petunjuk Alquran, kemudian mereka tidak menjalankannya, melupakannya, menolaknya, atau bahkan mendustakanya, maka baginya adalah kehidupan yang sempit. Jiwanya akan selalu merasa kering, hampa, tidak pernah

[171] Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 15/ 9435 .

mendapatkan kebahagiaan, sekalipun segala kebutuhan materinya terpenuhi. Mereka tidak pernah merasa puas dengan segala kemewahan dan kenikmatan yang diperolehnya. Tidak pernah merasa rela dan pasrah atas apa yang menjadi ketetapan Allah. [172]

Mereka adalah yang menjadikan hawa nafsunya sebagai imam dalam kehidupannya, meninggalkan petunjuk kehidupan dari Sang Pencipta alam semesta. Maka dipastikan kehidupannya akan dipenuhi dengan kesempitan. Jiwanya selalu merasa sempit. Tidak pernah puas atau pun bahagia. Baik mereka itu dalam keadaan hartanya sedikit atau dalam keadaan harta bendanya banyak. Mereka yang miskin harta, jiwa dipenuhi dengan kesempitan, menjadikannya selalu meratapi nasibnya, menyalahkan apa yang menjadi ketentuan Allah. Sedang mereka yang kaya raya, hatinya dipenuhi dengan kegelisahan yang tidak berujung. Hidupnya penuh hura-hura. Disebabkan jiwanya kosong tanpa memiliki tujuan dalam kehidupan.[173]

Kata ضِنكٗ dapat digunakan untuk menunjukkan rumah, tempat, dan penghidupan, yang berarti sempit atau keras. Kata ini ضِنكٗ digunakan untuk *mużakkar, mua'nna*Ṡ, tunggal, dan jamak. Terdapat beberapa penjelasan ulama terkait arti kata ضِنكٗ dalam ayat ini, di antaranya, diartikan sebagai kehidupan yang dilonggarkan Allah bagi mereka dari hal-hal yang haram. Bersumber dari kemaksiatan atau usaha yang haram.[174] Penggunaanya pun dalam hal-hal yang diharamkan. Sehingga dapat dikatakan kehidupannya tidak memiliki keberkahan sedikit pun.

Menurut Quraisy Shihab, kehidupan yang sempit diartikan sebagai kehidupan yang sulit dihadapi lahir atau batin. Kehidupan yang menjadikan seseorang tidak pernah merasa puas, dan selalu gelisah, karena ia tidak menoleh kepada hal-hal yang bersifat ruhaniah, tidak merasakan kenikmatan ruhani karena mata hatinya

---

[172] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 8/392-394.
[173] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 5/621-623.
[174] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 18/390.

buta dan jiwanya terbelenggu oleh hal-hal yang bersifat material. Mereka menjadikan dunia sebagai puncak perhatiannya sehingga batinnya selalu dipenuhi kegelisahan dan kekeringan batin. Jika ia mendapat satu, ia menginginkan dua. Begitu pula seterusnya, ia selalu merasa berkekurangan dan hidupnya selalu terasa sempit.[175]

Mereka selalu gelisah dan bertambah kegelisahannya ketika keinginannya untuk terus menambah dunia atau ketika takut dunianya hilang darinya.[176] Namun mereka tidak pernah sadar akan hal itu. Sehingga terlihat sebagian orang hidupnya sejahtera tetapi hatinya tidak pernah tenang dan bahagia.[177] Mereka tidak pernah mendapatkan arti kebahagiaan hakiki, kecuali kebahagiaan semu, penuh tipuan. Adalah merupakan siksaan Allah yang ditimpakan kepada mereka saat masih di dunia.[178]

Pendapat lain memahami kata ضِنكٗا sebagai kesempitan kelak di akhirat. Pendapat ini dipilih oleh Ibn Jarīr al-Ṭabari dalam tafsirnya.[179] Berdasarkan riwayat dari Abu Hurairah, dari Rasulullah, beliau bersabda yang artinya *"Tahukah kalian tentang apa ayat ini diturunkan, Maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada Hari Kiamat dalam keadaan buta Tahukah kalian apakah penghidupan yang sempit itu?"* Para sahabat lalu menjawab, "Allah dan Rasul-Nya yang lebih mengetahui." Beliau lalu bersabda, *"Yaitu siksa orang kafir dalam kuburnya. Demi Dzat yang jiwaku berada dalam genggaman Tangan-Nya, sesungguhnya orang kafir akan diserang oleh 99 tinnin. Tahukah kalian apakah tinnin itu? Yaitu 99 ekor ular naga, yang setiap ular memiliki tujuh kepala. Mereka meniupkan bisanya pada tubuh orang kafir tersebut, menyengatnya dan mengoyak-ngoyaknya hingga Hari Kiamat."*

---

175 Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* .

176 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 16/161.

177 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 16/ 331.

178 Al-Sa'di, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, 515.

179 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī* Ta'wīl Al-Qur'ān, 18/ 394.

Kedua pendapat di atas tidak perlu dipertentangkan. Karena adanya kesempitan hidup bagi orang yang berpaling dari petunjuk Allah dapat terjadi di kehidupan dunia dan berlangung sampai kehidupan akhirat. Dan tentunya kesempitan dan kegelisahan di akhirat, jauh lebih kekal dan abadi dibanding kesempitan di dunia. Karena harta dan kekayaan yang dimilikinya tidak mampu menyelamatkan dirinya dari azab Allah.[180]

وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى "*dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta*"

Mereka buta untuk dapat menjawab pertanyaan yang ditanyakan kepada mereka, sebab semasa hidupnya tidak pernah mengikuti petunjuk Allah. Mereka hidup seakan hanya untuk memenuhi kebutuhan perut dan yang dibawah perut. Hidup mereka hanya untuk mengumpul-ngumpulkan harta, rela menjadi budak dari harta jabatan. Hatinya dibutakan oleh dunia, sehingga kelak di akhirat pun mereka buta.[181]

Mereka buta dari *hujjah*. Mereka tidak lagi mengenali dalil-dalil yang selama ini mereka kuasai. Akibatnya, mereka tidak mampu mendebat pertanyaan yang ditujukan kepadanya. Padahal mereka di dunia sangat pandai berkelit dan bermain lidah untuk mematahkan kebenaran yang sampai kepada mereka. Karena itu mereka menyerah kemanapun diarahkan seperti orang yang buta. Pada saat itulah, mereka baru mengakui bahwa Allah adalah Rabb-nya, yang selama ini mereka sekutukan.[182]

Pendapat lain menyatakan, bahwa mereka yang berpaling dari petunjuk Allah, kelak mereka dibangkitkan dalam kondisi buta, tidak terlihat oleh mereka kecuali api neraka. Atau mereka digiring

---

[180] Ibn Al-Jauzī, *Zād Al-Masīr Fī 'ilm Al-Tafsīr*, ed. Abd al-Razzāq Al-Mahdī (Bairut, Libanon: Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1444), 3/181.

[181] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*.

[182] Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr*, 9/4806.

menuju api neraka dalam kondisi buta mata dan hati. Sebagaima diisyaratkan dalam surat al-Isra': 97.[183]

"Dan barangsiapa yang Dia sesatkan maka sekali-kali kamu tidak akan mendapat penolong-penolong bagi mereka selain dari Dia. Dan Kami akan mengumpulkan mereka pada hari kiamat (diseret) atas muka mereka dalam keadaan buta, bisu dan pekak. Tempat kediaman mereka adalah neraka jahannam. Tiap-tiap kali nyala api Jahannam itu akan padam, Kami tambah lagi bagi mereka nyalanya."

Kemudian sesampainya di api neraka, mata, pendengaran dan mulut mereka dikembalikan untuk merasakan berbagai macam siksaan yang ada di dalam api nereka. Mereka tidak lagi mampu mengfungsikan alat indra mereka secara benar, sebagaimana ketika mereka di dunia tidak mau menggunakannya untuk mendapatkan hidayah kebenaran.[184]

قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا *"Dia berkata, "Ya Rabb-ku! Gerangan apakah sebabnya Engkau kumpulkan daku dalam keadaan buta, padahal aku dahulunya adalah seorang yang melihat."*

Manyadari kondisi mereka yang buta, mereka mempertanyakan sebab apa yang menjadikan mereka buta, padahal meraka yakin ketika di dunia mereka adalah orang-orang yang dapat melihat. Bahkan dengan kecanggihan teknologi, diantara mereka mampu melihat apapun yang ada di alam semesta ini. Mereka mampu menjelajahi tidak hannya bumi, namun planet ruang angkasa. Mereka mengetahui beragam keilmuan dan pengetahuan luas yang tidak dimiliki kebanyakan orang. Mereka belum sadar, kenapa mereka dibangkitkan dalam kondisi buta? Maka jawaban Allah untuk mereka sangat tegas dan lugas. Allah kalamkan:

قَالَ كَذَٰلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا ۖ وَكَذَٰلِكَ الْيَوْمَ تُنسَىٰ ﴿١٢٦﴾

[183] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 5/324.

[184] Al-SyanqīṬī, *Aḍwā` Al-Bayān Fī Iḍāh Al-Qur'ān Bi Al-Qur`ān*, 4/128.

Allah kalamkan "telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka kamu melupakannya», «Dan begitu (pula) pada hari *ini kamu pun dilupakan»*

Dikatakan kepada mereka, kenapa mereka dibangkitkan dalam kondisi buta? hal itu dikarenakan telah sampai kepada kalian ayat-ayat tanda kebesaran Allah, baik berupa keagungan alam semesta[185] atau petunjuk para utusan-Nya dan para penerusnya yang selalu menyerukan kepada keimanan dan kebaikan. Namun semua itu kalian abaikan dan kalian berpaling darinya.[186] Sehingga hati kalian menjadi gelap, acuh tak acuh terhadap segala bentuk kebenaran. Maka pada saat ini, kalian merasakan apa yang kalian dulu lakukan di dunia. Kalian dilupakan untuk mendapatkan pertolongan, di saat kalian sangat membutuhkan pertolongan. Kalian dicampakkan di dalam api nereka penuh siksaan.[187] Terlupakan seperti sesuatu yang tidak ada nilainya penuh dengan kehinaan.[188]

Diriwayatkan dari Qatādah mengenai kalam Allah, "*Demikianlah, telah datang kepadamu ayat-ayat Kami, maka kamu melupakannya, dan begitu (pula) pada hari ini kamu pun dilupakan*," ia berkata, "*Maksudnya adalah, ia dilupakan dari kebaikan dan tidak dilupakan dari keburukan*."[189]

وَكَذَٰلِكَ نَجۡزِي مَنۡ أَسۡرَفَ وَلَمۡ يُؤۡمِنۢ بِـَٔايَٰتِ رَبِّهِۦۖ وَلَعَذَابُ ٱلۡأٓخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبۡقَىٰ ١٢٧

"Dan demikianlah Kami membalas orang yang melampaui batas dan tidak percaya kepada ayat-ayat Rabb-nya. Dan sesungguhnya adzab di akhirat itu lebih berat dan lebih kekal."

---

185 Al-Baiḍāwī, *Anwār Al-Tanzīl Wa Asrār Al-Ta'wīl*, ed. Muḥammad Abd al-Raḥmān (Bairut, Libanon: Dār Ihyā` al-TurāṠ al-ʿArabī, 1418), 11/259.

186 Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 15/ 9439.

187 ṬanṬawī, *Al-Tafsīr Al-Wasī*Ṭ, 9/166.

188 Al-Biqā'i, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,* 12/364.

189 Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān,* 5/301.

Sesuai dengan ketentuan Allah, kebaikan dibalas kebaikan dan keburukan dibalas keburukan.[190] Demikianlah Allah memberikan balasan siksaan bagi orang yang melampaui batas dengan mengikuti hawa nafsu, bermaksiat kepada *Rabb*-nya dan tidak beriman kepada para rasul dan kitab-kitab-Nya.[191]

Bagi mereka, Allah telah tentukan azab berupa kehidupan yang sempit saat di dunia. Mereka selalu dirundung kegelisahan dan ketidak puasan atas apa yang mereka dapatkan. Selanjutnya mereka dibangkitkan dalam keadaan buta,[192] tidak memiliki *hujjah* untuk menjawab, tidak dapat melihat apapun kecuali kehinaan dan kepedihan siksaan api nereka. Sungguh, siksa akhirat jauh lebih dahsyat dan lebih kekal bagi mereka dari apa yang mereka rasakan di dunia atau ketika di alam kubur. Karena sesungguhnya siksaan api nereka adalah abadi tanpa ujung. Dan sungguh kedahsyatan azab dunia, jauh lebih ringan jika dibandingkan azab di akhirat.[193]

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Hidup adalah pilihan, begitu pula kebahagian dan kesengsaran. Manusia telah diberikan karunia Allah berupa akal dan alat indra berupa mata, telinga, dan pengecap. Dengan karunia tersebut manusia diharapkan mampu untuk memilih pilihan yang tepat untuk hidupnya. Di samping itu, Allah-pun memberikan pedoman hidup berupa ajaran agama yang disampaikan para nabi dan rasul. Ajaran agama tersebut bertujuan untuk membuat manusia hidup sejahtera dan Bahagia, dunia akhirat. Namun realitanya tidak semua manusia memilih jalan kebahagiaan. Banyak di antara mereka lebih tertarik mengikuti hawa nafsu dengan dalih mendapatkan kebahagiaan. Apa benar mereka mendapatkan kebahagiaan?

Ayat 124-127 surat Ṭāhā memberikan penjelasan bahwa jika seseorang berpaling dari petunjuk agama, memilih untuk mengikuti

[190] Al-Qusyairī, *LaṬāif Al-Isyārāt*, 2/486.
[191] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 18/ 397.
[192] Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 3/96.
[193] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 5/324.

hawa nafsunya, maka dipastikan kehidupan orang semacam itu akan dipenuhi kesempitan dan kesengsaraan hidup. Hidupnya tidak pernah merasakan ketenangan dan kelapangan dada. Selalu dipenuhi rasa kegelisahan dan tidak akan pernah merasa bahagia. Berujung kepada tindakan frustasi, sekalipun bergelimpang dengan kemewahan. Karena setiap jiwa yang tidak dipenuhi keyakinan dan hidayah, maka akan mudah terombang-ambing dan jatuh kepada kegamangan hidup.[194]

Kesengsaraan itu adalah akibat jalan kesesatan yang dipilih, meskipun pelakunya bergelimang dalam kenikmatan dan kemewahan. Kenikmatan dan kemegahan hidup seperti itu pada hakikatnya adalah kesengsaraan. Sengsara di dunia dan di akhirat. Karena tidak ada kenikmatan yang haram kecuali diikuti oleh duri dan kesulitan. Tidak ada seorang pun yang tersesat dari hidayah Allah kecuali akan terhempas dalam kegelisahan, kebingungan, keterombang-ambingan, tidak memiliki pedoman hidup, dan tidak adanya keseimbangan dalam setiap langkahnya.[195]

Fenomena kehidupan seperti itu dapat kita lihat dalam kehidupan modern. Dimana ketika Nilai-nilaí moral sebagai tali pergantungan dengan Allah telah putus. Mereka tidak mempredulikan halal haram. Tidak ada lagi norma atau etika dalam pergaulan laki-laki dengan perempuan. Berbagai macam penyakit jiwa muncul dalam kehidupan masyarakat. Tidak sedikit dari mereka yang bunuh diri.[196]

Data WHO pada tahun 2016 menunjukkan, bahwa setiap 40 detik, seseorang kehilangan nyawa karena bunuh diri. Lebih dari 800.000 orang meninggal karena bunuh diri per tahun.[197] Angka kematian bunuh diri tertinggi adalah di Eropa.[198] Sementara di

[194] Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 5/322-323.

[195] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 4/2355.

[196] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*.

[197] Sulis Winurini, "Pencegahan Bunuh Diri," *Info Singkat: Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 2019.

[198] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri," *Pusat Data Dan Informasi*, 2019.

Amerika Serikat bunuh diri remaja menjadi penyebab kematian kedua pada tahun 2013. Di Korea, hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan kasus bunuh diri.[199] Untuk di Indonesia, data menginformasikan bahwa bunuh diri menjadi penyebab utama kedua kematian pada usia produktif 15-29 tahun, dan rata-rata kematian karena bunuh diri di Indonesia adalah satu orang pada setiap satu jam.[200] Data angka ini dianggap tidak representatif karena fenomena bunuh diri ini ibarat gunung es, angka sebenarnya jauh lebih banyak. Dibuktikan terdapat peningkatan angka kasus bunuh diri baik di dunia maupun di Indonesia.[201]

Diakui belum ada data menyebutkan kepastian penyebab terjadinya bunuh diri.[202] Tetapi banyak penelitian menyebutkan bahwa faktor psikologis menjadi salah satu faktor terjadinya bunuh diri. [203,204] Dikatakan, bahwa bunuh diri merupakan sebuah bentuk perilaku akumulasi dari berbagai masalah psikologis yang dihadapi oleh pelaku bunuh diri. Diantaranya apa yang dikenal dengan istilah *self-discrepancy* (kesenjangan diri). Dimana orang yang melakukan bunuh diri menemukan ketidaksesuaian antara apa yang dia lihat dalam dirinya (idealitas) dengan apa yang dia inginkan (realitas). Akibatnya ia akan cenderung melakukan berbagai ekspresi kejiwaan

---

[199] Nur Aulia, Yulastri Yulastri, and Heppi Sasmita, "Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu," *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")* 11, no. April (2020): 48.

[200] Tience Debora Valentina and Avin Fadilla Helmi, "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis," *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (2016): 123–135.

[201] AA. Ratih and D. Tobing, "Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali," *Jurnal Psikologi Udayana* (2020): 56–70.

[202] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, "Situasi Dan Pencegahan Bunuh Diri."

[203] Aulia, Yulastri, and Sasmita, "Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu."

[204] Valentina and Helmi, "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis."

negatif, seperti malu, cemburu, marah, dendam, kecewa, dan bunuh diri.[205]

Fenomena bunuh diri dalam pandangan Islam ada keterkaitan dengan kondisi kejiwaan seseorang. Atau lebih tepatnya kondisi keimanan seseorang. Karena jika kondisi keimanan seseorang itu kokoh. Maka dengan mudah ia akan menerima realita yang ada. Seorang mukmin meyakini bahwa apa yang terjadi, sedang terjadi dan akan terjadi, semunya merupakan ketentuan Allah. "*Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu*." (al-Taghabun:49). Tidak ada seorang pun yang mampu untuk mengelak atas ketetapan Allah.

Keyakinan seorang mukmin semacam ini, akan memudahkannya untuk menerima relaita yang ada, tanpa harus terjadi apa yang disebut dengan *self-discrepancy* (kesenjangan diri). Kondisi kejiwan semacam itu akan muncul dalam diri seseorang, jika jiwanya selalu terhubung dengan Allah. Serumit apapun kehidupan, jika jiwa selalu terkoneksi dengan pemililik kasih sayang yang Maha luas, maka semua terasa lega. Jiwanya dipenuhi ketenangan bersama rahmat Allah (*al-nafs al-mu*Ṭ*mainnah*). Mampu bersyukur atas setiap nikmat dan bersabar atas setiap ujian serta mampu menanggung beban hidup dengan penuh keridaan, adalah tanda jiwa sehat.[206]

Rasulullah bersabada, "*Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin itu, sesungguhnya seluruh perkaranya adalah baik baginya dan hal itu tidak dimiliki oleh siapapun kecuali oleh orang mukmin. Jika diberi sesuatu yang menggembirakan, ia bersyukur, maka hal itu merupakan kebaikan baginya, dan apabila ia ditimpa suatu*

[205] Khodijah, *Anomali Jiwa : Fenomena Bunuh Diri Perspektif Psikologi Sosial* (Surabaya, 2013), digilib.uinsby.ac.id.

[206] Endang Switri, "Kesehatan Jiwa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam (Konsep Jiwa DalamAlquran)," *JURNAL I'TIBAR* 1, no. 2 (2017): 73–99, http://www.ejournal.stitqi.ac.id/index.php/itibar/article/view/ Kesehatan Jiwa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam (Konsep Jiwa DalamAlquran).

keburukan (musibah) ia bersabar, maka hal itu juga baik baginya" (HR. Muslim).

Sebaliknya, semua kehidupan yang terputus hubungannya dengan Allah dan rahmat-Nya yang luas adalah kehidupan yang sempit, meskipun kelihatan hidupnya sangat mewah dan nyaman. Kesempitan penuh kebingungan, kegelisahan keraguan, dan penyesalan. Sempit karena ketamakan dan ketakutan yang berlebihan; ketamakan dengan apa yang ada di tangan; dan ketakutan akan hilangnya sesuatu yang ada. Kesempitan akibat mengejar peluang dengan segala ketamakan, dan menyesal dari segala yang luput darinya. Akibatnya hatinya dipenuhi dengan rasa kegelisahan yang tidak berkesudahan.[207] Dan rasa was-was yang selalu menghantuinya. [208]

Iman akan menghasilkan rasa menerima apa yang menjadi ketetapan Allah atas dirinya, menyerah, ketenangan, rida, tawakkal. Orang mukmin selalu bahagia dalam segala kondisi. Rida atas apa yang menjadi ketetapan Allah atas dirinya. Tenang atas ketentuan yang beralaku untuk dirinya. Hidupnya selalu bersahaja, sekalipun hanya mampu makan sesendok nasi. Rasa bahagia pun tetap akan dirasakan.[209] Rasulullah bersabda,"*Orang yang kaya itu bukanlah karena harta yang melimpah, tetapi orang yang kaya itu ialah karena kaya jiwanya*" (H.R. Tarmidzi).

Hatinya selalu bahagia sekalipun kekhawatiran menyapanya setiap hari. Sebagaimana Allah kalamkan "*Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik*" (al-Nahl: 97). Berbeda dengan kondisi kejiwaan orang yang berpaling dari petunjuk Allah, hidupnya akan dipenuhi dengan kerakusan, kegelisahan, kekikiran, kekecewaan

[207] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 4/2355.

[208] Al-SyanqīṬī, *Aḍwā` Al-Bayān Fī Iḍāh Al-Qur'ān Bi Al-Qur`ān*, 4/126.

[209] Ayu Khairunnisa, "Relationship Between Religiousity And Happiness In Hemodialysis Patient In Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada" 9, no. 1 (2016): 1–8.

dan selalu tidak pernah merasa puas, sekalipun harta melimpah.[210] Seperti halnya kehidupan Qarun, Fira'un dan para selebritis yang mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri karena over dosis.[211]

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat begitu penting penanaman akidah yang benar dalam setiap individu. Akidah yang benar menyuruh kita membebaskan diri dari pengaruh dan perbudakan materi dan hawa nafsu, dan terwujudnya satu saja tujuan hidup hanya kepada Allah Yang Maha Kuasa.[212] "*Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Rabb semesta alam.*" (al-An'ām:162). Dengan menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan, jiwa akan selalu dalam bimbingan dan arahan ajaran agama. Sehingga kehidupannya terhindarkan dari kesempitan dunia dan akhirat.

G. KESIMPULAN

1. Kesempitan hidup akan dirasakan oleh siapapun yang kehidupannya jauh dari petunjuk agama.
2. Kesempitan hidup akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan mental. Seperti kegelisahan, was-was, takut kehilangan, tidak siap dengan realita, tidak memiliki tujuan hidup, anti sosial dan bahkan menjadikan seseorang mudah melakukan bunuh diri.
3. Faktor utama kehidupan sempit adalah perilaku manusia yang selalu menuruti hawa nafsu dan menjadikan dunia sebagai puncak kebahagiaannya. Sehingga tidak pernah merasakan kebahagiaan hakiki.

---

[210] Muḥammad Muḥammad 'Abd Al-Lathīf, *Auḍah Al-Tafāsīr,* (al-MaṬba'ah al-MaṢriyyah wa Maktabuhā, 1964), 3/181.

[211] Stella Azasya, "Tragis, 10 Seleb Hollywood Ini Meninggal Karena Overdosis," 2019, https://www.idntimes.com/hype/entertainment/stella/tragis-10-seleb-hollywood-ini-meninggal-karena-overdosis.

[212] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*.

4. Banyak orang yang secara materi tercukupi dan bergelimpang kemewahan, namun kejiwaannya rapuh, tidak bahagia. Karena hatinya kosong dari siraman rohani yang menjadi nutrisi jiwa.
5. Peran pemahaman agama yang benar akan mampu membimbing manusia untuk selalu beradaptasi dengan relita. Sehingga tidak terjadi apa yang disebut dengan *self-discrepancy.*
6. Komitmen diri untuk selalu mendekatkan diri kepada Allah, akan memberikan pengaruh positif dalam kesehatan mental seseorang.
7. Perlunya penanaman akidah yang benar dan lurus sejak dini, agar terbentuk kepribadian yang kokoh dan teguh dalam menghadapi berbagai macam dan cobaan hidup.
8. Perilaku kehidupan orang mukmin selalu dalam posisi yang menakjubkan. Jika mendapatkan kebaikan, ia bersyukur. Kesyukuran itu akan menambah kebaikan baginya. Sedang ketika ditimpa hal yang tidak sesuai keinginannya, ia bersabar dan kesabarannya itu menambah kebaikan baginya. Hatinya selalu dilapangkan dipenuhi cahanya keimanan.

KEPRIBADIAN MUKMIN DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING; TAFSIR SURAT AL-FAJR: 27-30

A. TEKS AYAT

Al-Mukminun: 1-11	قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُوْنَ ۙ ﴿١﴾ الَّذِيْنَ هُمْ فِيْ صَلَاتِهِمْ خٰشِعُوْنَ ﴿٢﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُوْنَ ۙ ﴿٣﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِلزَّكٰوةِ فٰعِلُوْنَ ۙ ﴿٤﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِفُرُوْجِهِمْ حٰفِظُوْنَ ۙ ﴿٥﴾ اِلَّا عَلٰٓى اَزْوَاجِهِمْ اَوْ مَا مَلَكَتْ اَيْمَانُهُمْ فَاِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُوْمِيْنَ ۚ ﴿٦﴾ فَمَنِ ابْتَغٰى وَرَآءَ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْعَادُوْنَ ۚ ﴿٧﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِاَمٰنٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُوْنَ ۙ ﴿٨﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ عَلٰى صَلَوٰتِهِمْ يُحَافِظُوْنَ ۘ ﴿٩﴾ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْوٰرِثُوْنَ ۙ ﴿١٠﴾ الَّذِيْنَ يَرِثُوْنَ الْفِرْدَوْسَ ؕ هُمْ فِيْهَا خٰلِدُوْنَ ﴿١١﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	أَفْلَحَ	Beruntung
2	خَاشِعُونَ	Khusyuk
3	اللَّغْوِ	Tiada berguna
4	مُعْرِضُونَ	Berpaling
5	مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ	Budak yang mereka miliki
6	مَلُومِينَ	Tercela
7	الْعَادُونَ	Melampaui batas
8	رَاعُونَ	Memelihara
9	يُحَافِظُونَ	Menjaga
10	الْوَارِثُونَ	Mewarisi

C. PROFIL SURAT

Surat al-Mu'minūn termasuk surat makkiyah. Terdiri dari 118 ayat. Turun sesudah surat al-Anbiyā'.[213] Urutan surat dalam mushaf ke 89. Nama *al-Mu'minūn* diambil dari kata *al-Mu'minūn* yang terdapat di awal surat. Dinamakan demikian karena surat ini

[213] Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 3/174.

menjelaskan karakter kepribadian orang mukmin dan kepastian keberuntungan bagi mereka di akhirat dan kebahagiaan jiwa mereka di dunia. Karakter tersebut adalah akhlak nabi Muhammad.[214,215] Nama lain dari surat ini adalah *Qad aflaḥa* (Sungguh beruntung) atau *al-Falāḥ* (keberuntungan).[216]

Surat al-Mu'minūn minimal mengandung tiga pokok pembahasan. *Pertama;* Beberapa karakter kepribadian seorang mukmin yang menjadikan keberuntungan mereka di dunia dan akhirat. Rasulullah bersabda, "*Sesungguhnya telah diturunkan kepadaku sepuluh ayat; barang siapa yang mengamalkannya, niscaya ia masuk surga*." Lalu Rasulullah membaca kalamnya-Nya: "*Sesungguhnya telah beruntunglah orang-orang yang beriman*." (Al-Mu'minūn:1) hingga akhir ayat kesepuluh (H.R. al-Tirmiżī).[217] *Kedua*; syariat yang berlaku bagi setiap nabi dan kesamaan ajaran tauhid serta kisah sebagain utusan Allah. Seperti kisah nabi Nūh, Hūd, Mūsa, Hārūn dan kisah Isa.[218] *Ketiga*; penegasan ketauhidan Allah dan penjelasan tentang kedahsyatan hari akhir sebagai peringatan dan pelajaran.[219]

D. KORELASI ANTAR AYAT

Terdapat korelasi atau hubungan erat antara surat al-Mu'minūn dengan surat al-Hājj, di antaranya:

1. Pada penutup surat al-Hājj terdapat, Allah perintah kepada orang mukmin untuk menegakkan kewajiban agama seperti mendirikan salat dan menunaikan zakat, sedang pada surat al-Mu'minūn ini dijelaskan kepastian keberuntungan orang mukmin di dunia dan akhirat.

---

214 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr,* 18/5.

215 Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr*, 9/5044.

216 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 18/5.

217 Ibn KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 5/359.

218 "Al-Quran Digital Versi 2.1.", Muqaddimah surah al-Mu'minun.

219 Muḥammad Muḥmūd Al-Ḥijāzī, *Al-Tafsīr Al-Wāḍiḥ* (Bairut, Libanon: Dār al-Jail al-Jadīd, 1413), 2/611.

2. Keduanya sama-sama menjelaskan tentang penciptaan awal manusia dan dijadikan sebagai dalil adanya kebangkitan.
3. Keduanya menjelaskan beberapa kisah para utusan Allah dan penegasan dalil atas keesaan Allah.[220]

E. TAFSIR AYAT

قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُوْنَ ۙ﴿۱﴾ الَّذِيْنَ هُمْ فِيْ صَلَاتِهِمْ خٰشِعُوْنَ ۙ﴿۲﴾ وَالَّذِيْنَ
هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُوْنَ ۙ﴿۳﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِلزَّكٰوةِ فٰعِلُوْنَ ۙ﴿۴﴾ وَالَّذِيْنَ
هُمْ لِفُرُوْجِهِمْ حٰفِظُوْنَ ۙ﴿۵﴾ اِلَّا عَلٰٓى اَزْوَاجِهِمْ اَوْ مَا مَلَكَتْ اَيْمَانُهُمْ
فَاِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُوْمِيْنَ ۚ﴿۶﴾ فَمَنِ ابْتَغٰى وَرَآءَ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْعَادُوْنَ ۚ﴿۷﴾
وَالَّذِيْنَ هُمْ لِاَمٰنٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُوْنَ ۙ﴿۸﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ عَلٰى صَلَوٰتِهِمْ
يُحَافِظُوْنَ ۘ﴿۹﴾ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْوٰرِثُوْنَ ۙ﴿۱۰﴾ الَّذِيْنَ يَرِثُوْنَ الْفِرْدَوْسَ ؕ هُمْ
فِيْهَا خٰلِدُوْنَ ﴿۱۱﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya, dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, dan orang-orang yang menunaikan zakat, dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap istri-istri mereka atau budak yang mereka miliki; maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barang siapa yang mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya, dan orang-orang yang memelihara salatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi surga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya.

[220] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 18/3.

Seperti halnya karakter umum dari surat-surat makkiyah, surat al-Mu'minūn juga menguatkan sisi-sisi keimanan dan karakter kaum muslimin. Disebutkan bahwa ayat 1-10 merupakan gambaran ideal karakter kepribadian seorang mukmin. Sebuah karakter yang diakui sebagai akhlak Rasulullah. Sebagaimana disebutkan dalam riwayat al-Nasāi:

عَنْ يَزِيدَ بْنِ بَابَنُوسَ قَالَ: قُلْنَا لِعَائِشَةَ: كَيْفَ كَانَ خُلُقُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ: كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ ثُمَّ قَالَتْ: تقرأ سورة المؤمنون قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ فقرأ حَتَّى بَلَغَ الْعَشْرَ فَقَالَتْ: هَكَذَا كَانَ خُلُقُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

Yazid ibnu Babanus yang mengatakan, «Kami pernah bertanya kepada Siti Aisyah Ummul Mu'minīn, ‹Bagaimanakah akhlak Rasulullah Saw.›?» Siti Aisyah smenjawab: Akhlak Rasulullah Saw. adalah Alquran . Kemudian Siti Aisyah r.a. membaca kalam-Nya: Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman. (Al-Mu'minūn: 1) sampai dengan firman-Nya: dan orang-orang yang memelihara salatnya. (Al-Mu'minūn: 9) Kemudian Siti Aisyah r.a. berkata, «Demikianlah akhlak Rasulullah Saw.»

Allah berkalam:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman*."

Sebuah pernyataan tegas dari *Rabb* semesta alam, terkait kemuliaan dan keberuntungan seorang mukmin di dunia dan akhirat. Mereka mendapatkan kemuliaan sesuai apa yang diharapkan dan mereka selalu dalam kebaikan.[221] Adalah sebuah kemuliaan dan

[221] Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 23/258.

kebahagiaan yang lahir dari kebenaran iman yang teraktualisasikan dalam kepribadian mulia. Kepribadian yang selalu mencerminkan pancaran kebenaran iman yang ada dalam jiwa. Sebuah keimanan yang tidak sebatas keyakinan. Tetapi selain terucapkan dari mulut, juga teraktualisasikan dalam kehidupan nyata.

Mereka adalah orang yang mengimani Allah dan Rasul-Nya. Mengimani seluruh apa yang disampaikan para utusan-Nya. Mereka adalah orang pilihan Allah. Selalu tunduk kepada apa yang menjadi perintah Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada keluh kesah atas ketentuan Allah dan Rasul-Nya. "*Dan tidaklah patut bagi laki-laki yang mukmin dan tidak (pula) bagi perempuan yang mukmin, apabila Allah dan Rasul-Nya telah menetapkan suatu ketetapan, akan ada bagi mereka pilihan (yang lain) tentang urusan mereka. Dan barangsiapa mendurhakai Allah dan Rasul-Nya maka sungguhlah dia telah sesat, sesat yang nyata*" (Q.S. al-Ahzab: 36).[222]

Keyakinan orang mukmin kepada Allah dan Rasul-Nya akan mendorong jiwanya yang dipenuhi dengan *al-nafs al-mu*Ṭ*mainnah,* untuk selalu berkepribadian mulia dan berkarakter luhur. Nilai religiusitas ini juga mampu memberikan dampak positif terhadap *psychological well being* dalam diri orang beriman.[223]

Diantara kepribadian mulia mereka dapat dilihat dalam surat al-Mu'minūn berikut ini. Allah berkalam:

ٱلَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝٢ "*(yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya.*"

Salat merupakan kewajiban yang sifatnya "*ta'abbudī*". Sebagai bentuk penghambaan mutlak kepada Allah yang tidak harus

[222] Hasan, *Tafsīr Rabbanā*, 709.

[223] *Psychological well being* atau kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Lihat: Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being," *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2016): 1–24.

diketahui kenapa kita diwajibkan? Kita semua tunduk terhadap apa yang telah menjadi ketetapan-Nya. Sebagai bentuk pengabdian dan penghambaan kepada sang Pencipta. Sebagaimana Allah tegaskan, "*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku*" (Al- Żāriyāt: 56,). Artinya, bahwa Allah menciptakan kita dan dilahirkan dimuka bumi ini adalah untuk mengabdi kepada-Nya dengan menjalankan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya.

Karakter pertama orang mukmin terlihat dari ibadah salatnya. Mereka mengerjakan salat dengan penuh khusyuk. *Khusyū'* hati dan badan.[224] Mereka sadar sedang menghadap *Rbb*-Nya, maka tidak patut dalam hatinya ada selain-Nya. Dan tidak ada yang lebih besar dan agung selain-Nya.[225] Seluruh pikiran dan jiwa raganya bersimpuh dihadapan-Nya dengan penuh ketundukan dan kepatuhan.[226] Mereka meyakini salat sebagai manifestasi tertinggi pengesaan seorang hamba kepada *Rabb*-Nya. Bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada *Rabb*-Nya.

Khusyū' menurut imam Al-Gazāli adalah buah keimanan dan hasil keyakinan akan keagungan Allah SWT. Siapa yang dapat merasakannya, niscaya akan khusyu' dalam salatnya, bahkan dalam waktu ia sendirian atau di tempat buang hajat. Khusyuk bisa timbul dari kesadaran bahwa Allah selalu melihat segala gerak-gerik hamba-Nya, kesadaran tentang keagungannya serta tentang kekurangan diri hamba dalam melaksanakan tugas-tugas *Rabb*-nya.

Selain itu, menurutnya makna batin dalam salat akan tercapai sekiranya terkumpul enam hal. *Pertama*, kehadiran hati; yaitu kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya apa yang dikerjakan atau diucapkan dalam salat. *Kedua,* pemahaman mendalam terhadap apa yang dibaca. *Ketiga,* pengagungan dan penghormatan kepada yang di sembah. *Keempat,* rasa takut yang

---

224 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 4/136.

225 Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 23/259.

226 Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*, 12/103.

muncul dari keagungan Allah atas kelalaian yang dilakukan. *Kelima,* pengharapan kepada pahala Allah. *Keenam*, malu kepada Allah atas apa yang telah dilakukannya dari kelalaian atau kealpaan.[227]

Di antara tips yang diajarkan oleh Rasulullah agar seseorang dengan mudah bisa menghadirkan hatinya ketika salat adalah dengan cara mengingat kematian. Rasulullah bersabda, "*Ingatlah kematian dalam salatmu, karena jika seseorang mengingat mati dalam salatnya, maka ia akan memperbagus salatnya. Salatlah seperti salat orang yang tidak menyangka bahwa ia masih punya kesempatan melakukan salat yang lainnya. Hati-hatilah dengan perkara yang kelak malah engkau meminta uzur (meralatnya) (karena tidak bisa memenuhinya)*" (H.R. Al-Dailami).

Berikut beberapa hal-hal *dhohir* yang berlu diperhatikan agar salat bisa *khusyū'*: [228]

1. **Persiapan yang matang sebelum menegakkan salat**. Persipan ini terlihat mulai dari ketika mendengarkan panggilan azan sampai mengambil air wudu dengan dilakukan secara sempurna. Dalam sebuah hadis sahih, Rasulullah bersabda, "*Tidaklah seseorang berwudu lalu membaguskan wudhunya dan salat dua rakaa'at, hati dan wajahnya khusyu' pada dua rakaat itu kecuali wajib baginya surga.*" (H.R. al-Al-Bukhāri dan Muslim).
2. **Jangan Tergesa-Gesa Ketika Mendatangi Salat.** Diriwayatkan dari dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: "*Apabila kamu mendengar qamat, maka pergilah kamu ke tempat salat itu, dan kamu haruslah berlaku tenang dan bersikap sopan, dan janganlah kamu tergesa-gesa, apa yang kamu dapatkan (dari salatnya Imam), maka salatlah kamu (seperti itu) dan apa yang kamu ketinggalan sempurnakanlah*". (H.R. Al-Bukhāri, Muslim, Aḥmad).

---

227 Al-Gazāli, *Ihyā' Ulūm Al-Dīn*, 1/171.

228 Dinukil dari Abu Anas Karim Fadhlullah Al-Maqdisy, *Sia-Siakah Shalat Anda?* (Solo: Ziad Visi Media, 2020), 99-110.

3. **Membaca Dengan benar dan Memahaminya.** Di antara hal yang sangat mendukung terwujudnya khusyu' dalam salat adalah bacaan yang benar dan mampu memahami dan menghayatinya.
4. **Tumakninah Dan Memberikan Hak-Haknya Salat.** Ketenangan jiwa dan kondisi batin, tampak dalam ketenangan anggota badan. Karenanya, salah satu yang membuat seseorang dalam khusyu` dalam mendirikan salat adalah dengan membaguskan salatnya. Mendirikannya dengan tumakninah, penuh ketenangan dan memberikan hak-hak salat sepenuhnya.

   Suatu ketika Rasulullah ﷺ pernah melihat seorang lelaki yang tidak menyempurnakan ruku' dan sujud ibarat ayam mematuk sedangkan ia dalam salat. Maka beliau bersabda : "*Seandainya lelaki ini meninggal dalam kondisi semacam itu, berarti ia meninggal diluar garis agama Muhammad Shallallahu 'alaihi wa sallam Perumpamaan orang yang tak menyempurnakan ruku; dan ibarat ayam mematuk itu, seperti orang lapar yang makan satu dua biji kurma, artinya ia tak akan mendapat pahala sama sekali*". (H.R. al-Baihaqi).
5. **Tempat Dan Suasana Yang Kondusif.** Tempat dan suasana yang kondusif sangat memberikan pengaruh pada kaondisi batin kita. Kita tidak bisa membayangkan kalau kita salat ditengah pasar atau konser musik yang begitu ramai. Tentu khusyuk salat kita akan terganggu. Minimal tidak akan bisa menikmati salat yang kita lakukan. Oleh karena itu ulama memakruhkan masjid atau tempat salat lainnya, dipenuhi dengan berbagai hiasan atau pernik-pernik lainnya. Semua itu bisa merusak kekhusyuk an dan konsentrasi jamaah ketika salat.
6. **Berpakaian Yang Pantas, Tidak Sekadar Menutupi Aurat.** Disunahkan ketika salat memakai pakaian yang pantas untuk salat. Tidak hanya menutupi aurat. Suatu ketika Rasulullah SAW. menyuruh untuk mengembalikan sebuah baju bergambar pemberian dari Abu Jahm bin Khudzaifah karena telah mengganggu khusyuk salat. Rasulullah bersabda, "*Kembalikan*

ini kepada Abu Jahm. Baju (bergambar) ini telah memalingkan perhatianku dari salatku. Tukarlah itu dengan baju Abu Jahm yang tidak bergambar" (H.R. Bukhori).

7. **Tidak Sedang Lapar Atau Dahaga.** Lapar atau dahaga bisa mempengaruhi kualitas kerja. Begitupula akan mempengaruhi kualitas salat. Orang yang sedang menahan lapar atau dahaga dimakruhkan mendirikan salat. Karena hal tersebut bisa menggangu konsentrasi khusyuk salat. Rasulullah SAW bersabda: "*Bilamana makan malam telah disediakan, maka mulailah dengannya sebelum kamu sekalian salat maghrib*," (H.R. Al-Bukhāri dan Muslim).
8. **Tidak Sedang Mengantuk.** Begitu pula dimakruhkan salat dalam kondisi sedang ngantuk. Labih baik ia tidur dulu dari pada salat dengan penuh kealpaan. Tentu dengan catatan, jika waktunya masih longgar. Jika waktunya sempit, yang lebih didahulukan ialah salat dengan penuh usaha agar tidak salah bacaan atau jumlah rekaat.
9. **Tidak Sedang Menahan Kencing Atau BAB.** Rasulullah melarang salat sambil menahan dua hadats, buang air kecil dan air besar. Karena salat orang tersebut tidak akan sempurna. Ia akan disibukkan dengan menahan kotoran. Maka lebih baik baginya untuk memenuhi hajatnya terlebih dahulu. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Tidak ada salat saat kehadiran makanan, dan tidak pula menahan dia hadats*". (H.R. Muslim).
10. **Meninggalkan segala Kesibukan Duniawi.** Khusyuk dan meninggalkan semua kesibukan dituntut dalam salat, agar hati tercurah pada munajat. Kalau kita sedang salat maka, segera hati pautkan kepada Allah dan segera tutupkan celah-celah hati dan pikiran dari kemasukan *virus-virus* yang bisa megganggu Khusyuk salat. Ai`syah pernah berkata, "*Adalah Rasulullah berbicara dengan kami dan kami juga berbicaradengannya tetapi*

bila tiba sahaja waktu sembahyang ia seolah-olah tidak mengenali kami dan kami pula tidak mengenalinya." (HR. Al-Azdi).

Sesungguhnya salat diwajibkan untuk mengingat Allah. Dan tentu tidak mudah untuk menghadirkan khusyuk secara penuh selama salat. Sungguh tidak mudah, kecuali bagi orang yang sudah terlatih dan mendapatkan pertolongan dari Allah. Oleh karena itu imam Al-Gazāli memberikan kesimpulan tentang masalah ini dengan mengatakan, "Kehadiran hati adalah ruhnya salat dan kadar paling sedikit bagi kehidupannya adalah kehadiran hati pada saat *takbīrtul iḥram* (inilah standar minimal). Kurang dari itu sama dengan kebinasaan. Sebaliknya semakin besar kehadiran hati, makin lapang pula ruh salat pada berbagai bagian".[229] Namun demikian, bukan berarti khusyu' sesuatu yang sulit didapatkan. Selama seorang hamba berusaha sekuat tenaga, dan memohon pertolongan Allah, pasti Allah akan menolongnya.

Keberhasilan mendirikan salat sebagai salah satu karakter orang mukmin, jika salat mampu melahirkan sikap *muraqabatullāh*. Sikap selalu merasa diawasi oleh Allah di mana pun berada dan kapanpun. Sikap inilah yang mampu mencegah seseorang dari perbuatan keji dan munkar. Sebagaimana Allah ﷻ jelaskan tentang tujuan mendirikan salat: "*Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar*" (al-Ankabut: 45). Di antara perbuatan yang harus dihindari diri dari perbuatan yang tiada guna.

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ *"dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna."*

Karakter orang mukmin berikutnya adalah selalu menghindarkan dirinya dari segala hal yang tidak ada manfaatnya. Baik terkait kepentingan dunia atau akhirat. Kata (اللَّغْوِ) diartikan segala hal yang tidak ada gunanya baik ucapan maupun perbuatan. Segala perbuatan

[229] Al-Gazāli, *Ihyā' Ulūm Al-Dīn*, 1/161.

yang mengandung kemaksiatan dan kebatilan.[230] Termasuk segala sesuatu yang dapat memalingkan dari ingat Allah.[231]

Mereka orang mukmin dengan keyakinannya, menghindarkan dirinya dari segala hal yang sia-sia. Memaksimalkan waktunya untuk amal kebaikan, dan tidak menyia-nyiakan waktunya yang begitu mahal untuk sesuatu yang tiada guna.[232] Rasulullah bersabda, "*Diantara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat*,"(H.R. al-Tirmiżī dan Ibn Majah). Dalam hadis lain menjelaskan, *"Diantara tanda kebaikan Islam seseorang adalah mengurangi berbicara dalam hal yang tidak bermanfaat"* (HR. Aḥmad). Al-Ḥasan al-BaṢri mengatakan, bahwa *"Diantara tanda Allah berpaling dari seorang hamba, Allah menjadikannya sibuk dalam hal yang sia-sia tiada guna.*[233]

Hati orang mukmin selalu disibukkan dengan *żikrulllāh*, mengingat Allah di mana pun dan kapan pun. Perilakunya selalu disibukkan dengan aktivitas positif, membawa manfaat baik untuk dirinya atau orang lain. Menghindarkan dirinya dari segala hal yang dapat menimbukan kerusakan. Baik kerusakan di dunia maupun di akhirat. Karena ia sadar bahwa apa pun yang dilakukan di dunia ini akan di pertanyakan kelak di akhirat.

Allah ingatkan, "*Dan diletakkanlah kitab, lalu kamu akan melihat orang-orang bersalah ketakutan terhadap apa yang (tertulis) di dalamnya, dan mereka berkata: "Aduhai celaka kami, kitab apakah ini yang tidak meninggalkan yang kecil dan tidak (pula) yang besar, melainkan ia mencatat semuanya; dan mereka dapati apa yang telah mereka kerjakan ada (tertulis). Dan Rabb-mu tidak menganiaya seorang juapun.*" (al-Kahfi: 49).

---

230 Al-Sam'āni, *Tafsīr Al-Qur'ān*, 3/463.

231 Al-Qusyairī, *La*Ṭ*āif Al-Isyārāt*, 2/567.

232 Muḥammad Al-'UṠaimin, *Majālis Syahr Rama*ḍ*ān* (al-Madīnah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Al-Jāmiah al-Islāmiyyah, 1408), 135.

233 Ibnu Rajab, *Jāmi' Al-'Ulūm Wa Al-*Ḥ*ikam*, ed. Al-Arna`ūṬ and Ibarāhīm Bājis (Bairut, Libanon: Muassasah al-Risālah, 2001), 294.

Di antara hal yang dapat mencegah seseorang dari perbuatan yang sia-sia adalah:

1. Selalu memasang niat dalam setiap aktivitas.
2. Sadar bahwa segala aktivitasnya kelak di akhirat akan dipertanyakan.
3. Sadar atas waktu yang terbatas, sedang kewajiban jauh lebih banyak dari pada waktu yang ada.
4. Memiliki target dan jadwal yang jelas.
5. Menjaga lisannya dan anggota tubuhnya dari kemaksiatan.
6. Tidak berlebihan dalam menggunakan fasilitas mubah. Seperti penggunaan alat elektonik dan media sosial, jika tidak hati-hati dapat jatuh kepada hal yang sia-sia, bahkan tidak sedikit jatuh kepada petaka.

وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾ "*dan orang-orang yang menunaikan zakat.*"

Diantara perilaku orang mukmin adalah gemar berbagi kepada sesama. Empati dan simpati kepada kaum papa. Harta kekayaannya untuk membantu yang membutuhkan. Sadar bahwa dalam hartanya ada hak bagi fakir miskin. Harta baginya adalah sekedar titipan yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan. Zakat adalah membersihkan dan mensucikan jiwa dengan melaksanakan ibadah harta.[234] Termasuk di dalamnya adalah infak dan sedekah sunah. Maka lewat zakat, infak, sedekah dan wakaf orang mukmin berlomba-lomba mendapatkan rida Allah.

Semangat orang mukmin dalam mengaktualisasikan keimanannya, juga terlihat dalam ayat 134 surat Ali Imran, Allah berkalam, الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ. Yang artinya,"*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit*" (Ali Imran:134). Dalam ayat ini Allah menerangkan salah satu karakter orang *muttaqiin*, adalah mereka yang mau menginfakkan sebagian hartanya di jalan kebaikan, baik dalam

[234] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 18/4.

kondisi lapang ataupun sempit. Ketika berinfak mereka memberikan harta terbaik yang dimilikinya.

"*Kalian sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kalian cintai. Dan apa saja yang kamu nafkahkan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya*".(Qs. Ali Imran 92).

Para sahabat ketika mendengar ayat di atas, mereka berlomba-lomba untuk menginfakkan dari harta terbaik yang dimilikinya. Diantaranya adalah seorang sahabat bernama Abu Ṭalhah. Ia adalah seorang dari golongan kaum ansor di Madinah yang banyak hartanya, terdiri dari kebun kurma. Diantara harta-hartanya itu yang paling dicintai olehnya ialah kebun kurma *Bairuha*'.[235]

Letak kebun tersebut sangat strategis, letaknya menghadap masjid-Nabawi di Madinah. Rasulullah suka memasukinya dan minum dari airnya yang nyaman. Ketika ayat yang kita dengar tadi turun, Abu Ṭalhah segera berdiri menuju ke tempat Rasulullah, lalu berkata: Hartaku yang paling saya cintai ialah kebun kurma Bairuha', maka sesungguhnya kebunku itu saya sedekahkan untuk kepentingan agama Allah. Saya mengharapkan kebajikan serta sebagai simpanan di akhirat di sisi Allah. Maka dari itu gunakanlah kebun itu ya Rasulullah, sebagaimana yang Allah memberitahukan kepada Tuan. Maka Rasulullah memujinya dan mengatakan bahwa yang demikian itu adalah merupakan harta yang banyak pahalanya bagi yang bersedekah, dan Rasulullah menasehatinya untuk mensedekahkan kepada kerabatnya (H.R. Al-Al-Bukhāri Muslim).

Banyak keutamaan berinfak yang akan diperoleh para pelakunya. Diataranya dalam al-Qur'an disebutkan, pahala sedekah dilipat gandakan sampai 700x (al-Baqarah: 261), Bisa menghapus dosa (al-Baqarah: 271), Membersihkan dan mensucikan (Al-Taubah:103), Menyembuhkan penyakit kejiwaan (al-Ma`arij 18-25) dan memudahkan kesulitan (Al-Lail: 5-7). Sedangkang

[235] Ibn Al-Jauzī, *Zād Al-Masīr Fī 'ilm Al-Tafsīr,* ed. Abd al-Razzāq Al-Mahdi (Dār al-Kitāb al-'Arabī, 1422), 1/304.

dalam hadis, diantaranya disebutkan, orang yang bersedekah akan didoakan Malaikat (HR. Bukhori). Di hindarkan dari bala' (HR. Suyuthi). Serta disembuhkan dari berbagai penyakit (HR. al-Suyuthi). Terakhir, agar sedekah dan infak kita tidak sia-sia, maka perlu kita jaga keihklasan dan menjaukan diri dari riya' mencari popularitas atau menyakiti orang yang kita beri. Sebagaimana disebutkan dalam surat al-Baqarah: 261.[236]

Seringnya disebut berbarengan antara ibadah zakat dan salat, memberikan isyarat yang kuat bahwa Islam mengajarkan kepada umatnya untuk menjadi saleh secara individu dan juga secara sosial. Dan kalau kita teliti, ibadah sosial mendapatkan porsi yang paling banyak dalam prakatiknya. Hal ini terlihat ketika Rasulullah berbicara tentang akidah, beliau menegaskan bahwa Iman itu tuju puluh lebih cabangnya, yang paling tinggi syahadat sedang yang paling rendah menyingkirkan duri dari jalanan (H.R. Ibn Majah).

Begitu pula ketika Allah memerintahkan untuk beribadah kepada-Nya, perintah itu diikuti dengan berbagai kebaikan sosial dalam lingkup yang sangat luas. Allah berkalam,

"*Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri* (An-Nisa`: 36).

Kesalehan sosial seseorang menjadi salah satu ukuran kebaikan seseorang. Bahkan orang yang yang paling baik setelah baik akidahnya adalah baik akhlaknya, dan yang paling baik akhlaknya adalah yang paling bermanfaatnya, "*Sebaik baik manusia adalah yang paling bermanfaat kepada manusia*. Dalam riwayat yang lain " *Orang yang paling dicintai Allah yang paling bermanfaat bagi manusia*" (H.R. Ṭabaroni).

[236] Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun* (Solo: Ziad Visi Media, 2011), 46.

Salah satu bukti kesalehan sosial bisa diwujudkan dalam terbentuknya lembaga lembaga sosial seperti lembaga pengelolaan zakat infak sedekah dan wakaf (ZISWAF) yang bergerak dalam membantu orang-orang yang lemah, panti asuhan untuk anak yatim dan terlantar, pengobatan gratis, beasiswa untuk anak tidak mampu dan lain sebagaianya. Semua harus dilakukan dengan keikhlasan dalam pengabdian, profesional dalam menejemen dan transparansi dalam oprasional keuangan. Sehingga kehadiran ZISWAF mampu mengecilkan lingkaran kemiskinan dan pengangguran yang mana mereka sering menjadi sasaran empuk pendangkalan keimanan dan pemurtadan.[237]

Karakter mukmin berikutnya adalah:

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ۝٥ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۝٦ فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۝٧

"Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya, kecuali terhadap istri-istri mereka atau budak yang mereka miliki; maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barang siapa yang mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas."

Orang mukmin selalu menjaga kesuciannya lahir dan batin. Menjaga seluruh tubuh anggotanya dari perbuatan kemaksiatan. Termasuk menjaga kemaluannya. Artinya menjaga memenuhi syahwat birahinya kecuali dengan cara yang halal. Yaitu lewat pernikahan yang sah secara agama.[238] Pemenuhan syahwat birahi diluar itu adalah hal yang terlarang. Allah menegaskan:

"Dan, janganlah kalian mendekati zina. Sesungguhnya, zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.

[237] Ibid, 74.

[238] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 19/10.

(Al-Israa': 32). Rasulullah bersabda, "*Barangsiapa yang menjamin untukku sesuatu yang berada di antara jenggotnya (mulut) dan di antara kedua kakinya (kemaluan), maka aku akan menjamin baginya surga.*" (H.R al-Al-Bukhāri).

Islam sebagai agama fitrah tidaklah melarang manusia untuk memenuhi hajat seksualnya.[239] Karenanya, Islam mensyariatkan pernikahan sebagai sarana sah dan suci untuk mendapatkan kepuasan biologis dan untuk mendapatkan keturunan demi eksistensi manusia. Seks yang dilakukan dalam pernikahan untuk mendapatkan keturunan yang saleh dan salehah adalah perintah agama dan sesuai dengan fitrah manusia. Segala kepusaan seksual di luar jalur perikahan yang sah adalah penyelewengan seksual yang dilarang oleh agama. "*Barang siapa yang mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas*"(al-Mukminun:7).

Di antara bentuk penyelewengan seksul dalam pandangan Islam adalah berzina, homoseksual, LGBT, *zoophilia* (sek dengan hewan) onani dan masturbasi serta kepuasan seksual dengan *Ducth Wife* atau boneka seks. Semua itu dilarang karena bertentangan dengan fitrah manusia sendiri yaitu menjaga keturunan. Dan Islam hadir untuk menjaga kemaslahatan manusia. Karena jika manusia tidak lagi mau menikah dengan bertujuaan untuk mendapatkan keturunan, tetapi hanya mencari kepuasan seksual, dapat dipastikan manusia lambat laun akan musnah. Oleh karena itu perilaku mereka dikatakan فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ mereka adalah orang-orang yang betul-betul melanggar larangan Allah.[240] Mereka sebenarnya memusuhi dirinya, keluarganya dan masyaraktnya.[241] Mereka berhak mendapatkan hukuman atas prilakunya.[242] Mereka lebih hina dari hewan, karena jiwanya telah dikuasai dengan *al-nafs al-ammārah bi al-sū'.*

---

[239] Syarafuddin HZ, "Tujuh Karakter Mukmin Dalam Surat Al-Mukminun Ayat 1-11 (Tinjauan Dari Berbagai Macam Kitab Tafsir)," *Suhuf* 21, no. 1 (2009): 66–82.

[240] Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*, 6/124.

[241] Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr*, 10/ 5047.

[242] Al-Lathīf, *Auḍah Al-Tafāsīr,*412.

Karakter mukmin selanjutnya adalah:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٨﴾ "*Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.*"

Orang mukmin dengan keteguhan imannya, selalu menjaga amanah dan berkomitmen dengan perjanjian yang disepakati selama dalam kebaikan.[243] Amanah secara sederhana adalah memelihara titipan dan mengem-balikannya kepada pemiliknya dalam bentuk semula, sedangkan amanah dalam pengertian luas mencakup dimensi yang lebih luas.[244]

Kata amanah dalamAlquran diulang sebanyak enam kali. Yaitu surat al- Baqarah: 283, amanah sebagai hutang atau janji yang harus ditunaikan; surat an- Nisa':58, amanah sebagai tugas yang harus disampaikan pada yang berhak; al-Ahzab: 72, amanah sebagai tugas atau kewajiban; surat al-Anfal: 27, tentang menjaga amanah; surat al-Mukminun: 8, anjuran memelihara amanah; dan surat al-Ma'arij: 32 anjuran memelihara amanah. Sementara dalam hadis, amanah dapat ditemui di beberapa hadis, di antaranya, "*Setiap dari kalian adalah pemimpin dan setiap dari kalian akan dimintai pertanggungjawaban dari yang dipimpinnya*…." (H.R. Muslim). [245]

Menurut al-QurṬubi, amanah dan janji yang dimaksud dalam ayat ini adalah mencangkup segala sesuatu yang dipikul manusia baik dalam urusan agama atau bidang lainnya, baik berupa ucapan maupun perbuatan. Mencakup semua interaksi dan perjanjian antar sesama. Amanah menurutnya lebih umum daripada janji. Setiap janji adalah amanah tentang apa-apa yang sudah disampaikan, baik berupa ucapan, perbuatan ataupun keyakinan. Dan dalam hal ini,

---

243 Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 16/ 9969.

244 HZ, "Tujuh Karakter Mukmin Dalam Surat Al-Mukminun Ayat 1-11 (Tinjauan Dari Berbagai Macam Kitab Tafsir)."

245 Ivan Muhammad Agung and Desma Husni, "Pengukuran Konsep Amanah Dalam Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," *Jurnal Psikologi* 43, no. 3 (2017): 194.

manusia dituntut untuk memelihara dan melaksanakannya dengan penuh tanggung jawab.[246]

Berdasarkan penjelasan di atas, amanah dapat dibagi ketiga dimensi. *Pertama*, berkaitan dengan hubungan dengan Allah, berupa kewajiban hamba kepada *Rabb*-nya. *Kedua*, terkait antar manusia, terkait sifat terpuji dan tugas yang harus dijalankan. *Ketiga*, diri sendiri, terkait sesuatu yang harus dikerjakan untuk kebaikan dirinya baik di dunia maupun di akhirat. Jika ketiga dimensi ini dapat dijalankan dengan benar, maka seseorang telah menjalankan amanah dengan sempurna.[247]

Menjaga amanah artinya menjalankan dengan baik penuh tanggngjawab dan professional.[248] Karena bagi orang mukmin memenuhi perjanjian murupakan perintah agama. Allah menegaskan hal tersebut dalam kalam-Nya, "*Hai orang-orang yang beriman, penuhilah perjanjian-perjanjian itu*" (al-Maidah:1), baik perjanjian kepada Allah atau dengan sesama.[249] Ayat lain menegaskan, "*Dan penuhilah janji, sesungguhnya janji itu pasti dimintai pertanggungjawabannya.*" (Al-Isra': 34). Rasulullah bersabda:"*Dalam timbangan amal perbuatan tidak ada sesuatu yang lebih berat daripada akhlak baik*." (HR. Abu Dawud dan Tirmidzi).

Berbeda dengan karakter orang munafik yang terbiasa mengkhianati janji. Mereka tidak pernah menghormati perjanjian yang telah disepakati. Mereka hanya mencari keuntungan materi saja, tidak peduli menciderai kesucian janji. Karakter buruk ini telah ditegaskan oleh Rasulullah dalam sabdanya, "*Tanda-tanda orang munafik ada tiga, jika berbicara berdusta, jika berjanji mengingkari, dan jika diberi amanah mengkhianati*." (H.R. al-Al-Bukhāri dan Muslim).

---

246 Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*, 12/107.

247 Zainal Abidin and Fiddian Khairudin, "Penafsiran Ayat-Ayat Amanah DalamAlquran ," *Jurnal Syahadah Vol.* V, no. 2 (2017): 120, http://ejournal.fiaiunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/188/157.

248 Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 3/177.

249 Al-Baiḍāwī, *Anwār Al-Tanzīl Wa Asrār Al-Ta'wīl*, 2/113.

Perilaku kaum munafik tidak akan pernah lenyap dari kehidupan manusia. Dan tidak ada contoh lebih jelas dari perilaku munafik orang-orang Zionis Yahudi. Mereka dicatat sejarah sebagai manusia yang tidak pernah menepati janji.[250] Berbagai perjanjian internasional pun mereka langar. Mereka sesukanya membatalkan perjanjian secara sepihak. Apa yang terjadi saat ini di Palestina adalah bukti nyata kemunafikan orang Zionis Yahudi. Ratusan kesepakatan perdamaian, mereka langgar tanpa merasa bersalah. Ribuan korban utamanya anak kecil dan perempuan Palestina, menjadi bukti kebiadaban kaum Zionis Yahudi.[251] Hari-hari ini kembali mereka menunjukkan kebiadabannya. Dunia pun kembali mengutuknya.[252] Maka sampai kapan pun sepertinya tidak ada lagi yang dapat dipegang dari perjanjian dengan Zionis Yahudi.

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٩﴾ "*dan orang-orang yang memelihara salatnya*."

Ayat ini menegaskan kembali pentingnya menegakkan salat dan menjaganya. Bagaimana cara menjaganya? Menjawab dan memenuhi panggilan azan dengan penuh cinta. Tidak tergesa-gesa mendatangi salat. Segera mengambil air wudu dan mendirikan salat tepat pada waktunya tanpa menundanya.[253] Memenuhi syarat rukun salat dan mendirikannya dengan penuh khusyuk. Selama salat menghadirkan keagungan Allah. Berusaha memahami apa yang sedang dibaca. Memberikan hak-hak salat penuh dengan khusyuk dan tumakninah. Selalu berharap ibadah salatnya diterima oleh Allah. Sekalipun ia sadar bahwa salatnya belum sempurna. Terus

---

250 Saidurrahman Saidurrahman, "Sikap Dan Pandangan Orang-Orang Yahudi Terhadap Islam," *Jurnal THEOLOGIA* 25, no. 2 (2016): 207–230.

251 Moh. Rasyid, "Dinamika Perjuangan Muslim," *FIKRAH: Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan* 3, no. 2 (2015): 221–248.

252 Hari Ariyanti, "Dunia Kutuk Israel Atas Kekerasan Terhadap Warga Palestina Di Masjid Al-Aqsa," *Merdeka.Com*, 2021, https://www.merdeka.com/dunia/dunia-kutuk-israel-atas-kekerasan-terhadap-warga-palestina-di-masjid-al-aqsa.html.

253 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 4/137.

berusaha menjadikan salat untuk mencegah dirinya dari perbuatan keji dan munkar.

Ibn Qayyim membagi kedudukan orang salat ke dalam lima tingkatan: *Pertama:* Tingkatan orang yang menzalimi dan sia-sia. Mereka yang tidak memenuhi syarat rukun salat (sekedar salat). *Kedua*: Orang yang memelihara waktu-waktunya, batasan-batasannya, rukun-rukun lahiriahnya, dan wudunya. Akan tetapi ia tidak mampu melawan bisikan-bisikan dalam salatnya. *Ketiga*: Orang yang memelihara waktu-waktunya, batasan-batasannya, rukun-rukun lahiriahnya, dan wudunya. Mampu melawan bisikan-bisikan dalam salatnya, senantiasa berjuang melawan godaan dalam salatnya. *Keempat*: Orang yang ketika melaksanakan salat ia tunaikan hak-haknya, rukun-rukunnya, dan batasan-batasannya. Hatinya tenggelam dalam ibadah kepada Allah. *Kelima:* Orang yang menunaikan salat seperti di atas (keempat) di samping itu ia telah meletakkan hatinya di haribaan *Rabb*-nya. Seakan ia melihat-Nya dengan penuh kecintaan dan penuh keagungan. Ia selalu disibukkan dengan *Rabb*-nya. Barangsiapa yang dijadikan kesenangannya pada salatnya di dunia, ia akan didekatkan kepada *Rabb*-nya di akhirat dan di dunia ia diberi kesenangan. Barangsiapa yang kesenangannya ada pada Allah, dijadikan semua orang senang kepadanya. Dan barangsiapa yang kesenangannya bukan pada Allah, ia akan mendapatkan kegelisahan di dunia.[254]

Itulah sebabnya kenapa salat menjadi salah satu faktor penyejuk jiwa bagi orang mukmin. Sebagaimana Rasulullah sabdakan, "*Sesungguhnya salat dijadikan untukku sebagai penenang hati*." (H.R. an-Nasa'i).

أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٠﴾ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿١١﴾

[254] Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Al-Wābil Al-Ṣayyib Min Al-Kalim Al-Ṭayyīb*, ed. Sayyid Ibrahīm (Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, 1999), 23-24.

Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi surga Firdaus. Mereka kekal di dalamnya.

Ini adalah janji Allah kepada mereka orang mukmin yang menegakkan dan memiliki tujuh karakter dalam surat ini, merekalah para pewaris surga Firdaus. [255]Hati mereka dipenuhi rasa cinta kepada agama dan takut kepada Allah. Mereka inilah sosok mukmin berkarakter kokoh dan kuat.[256] Merekalah yang akan memiliki surga nan abadi penuh berbagai kenikmatan dan kebahagiaan. Firdaus adalah tempat tertinggi dan termulia di surga.[257] Tempat yang sangat luas, indah penuh dengan nikmat yang tak pernah terbanyangkan.[258]

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

1. Tujuh Karakter Kepribadian Mukmin

Berdasarkan penafsiran di atas, terdapat tujuh karakter orang mukmin yang menjadikan mereka mendapatkan jaminan kebahagiaan di dunia dan akhirat.[259] Karakter pertama dan ketujuh penegasan pentingnya salat. Hal ini memberikan isyarat bahwa jika seseorang mampu mendirikan salat dan menjaganya dengan penuh khusyuk, keikhlasan dan memenuhi ketentuan syariah, maka akan lahir berbagai perilaku positif. Diantara perilaku positif tersebut adalah:

a. **Selalu produktif dan menghindarkan dari kesia-sian hidup**. Dengan keyakinan bahwa semua aktivitas yang dilakukan di dunia ini kelak akan dihisab di hari kiamat, seorang mukmin akan selalu berusaha melakukan hal-hal yang positif dan produktif.
b. **Suka berbagi, empati dan simpati kepada sesama**. Dengan keyakinan bahwa harta yang dimililiki adalah titipan sang

[255] Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 16/ 9971.
[256] Al-Ḥijāzī, *Al-Tafsīr Al-Wāḍiḥ*, 2/614.
[257] ṬanṬawī, *Al-Tafsīr Al-WasīṬ*, 10/15.
[258] Zahrah, *Zahrah Al-Tafāsīr*, 10/5051.
[259] Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 23/258.

Khaliq dan tidak akan dibawa mati. Di dalamnya juga terdapat hak-hak orang lain, maka seorang mukmin akan dengan ringan menginvestasikan hartanya di jalan Allah. Ia yakin harta tersebut akan kekal menjadi miliknya di akhirat.

c. **Menjaga kehormatan diri dan orang lain**. Dengan keyakinan bahwa ketentuan syariat adalah untuk kemaslahtan manusia dan kehormatannya, maka seorang mukmin akan selalu menjaganya. Karena dalam menjaganya, ia berarti telah menjaga kehormatan dirinya dan orang lain. Dan tidak ada sesuatu yang dilarang oleh syariah, kecuali memiliki dampak negatif pada kehidupan manusia.

d. **Menjaga amanah dan profesional**. Dalam prespektif psikologi, amanah dikaitkan dengan kepercayaan (*trust*) dan sifat bisa dipercaya (*trustworthiness).*[260] [261] Seorang mukmin jika mendapatkan amanah apapun, ia akan berusaha untuk menjalankannya dengan penuh ketulusan hati dan profesional. Karena baginya, amanah adalah ladang mendulang pahala yang tidak semua orang mendapatkannya. Sedang berkhianat terhadap amanah adalah pengkhianatan terhadap keyakinan agamanya. Di antara bentuk pengkhiantan terbesar adalah pengkhianatan terhadap bangsanya sendiri dalam bentuk korupsi, menjual belikan hukum dan bekerja untuk kepentigan musuh negara.

e. **Komitmen dan bertanggungjawab.** Adalah buah dari keikhlasan dan keridaan antar pihak dalam menjalankan semua perjanjian. Dengan keyakinan bahwa perjanjian itu adalah untuk kepentingan dan kemaslahatan bersama, maka bagi orang mukmin menjalankan perjanjian adalah bukti keimanannya.

---

[260] Agung and Husni, "Pengukuran Konsep Amanah Dalam Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif."

[261] Ibid.

Di samping itu, salat diyakini mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan jiwa seseorang. Di antara, salat mampu memberikan ketentraman jiwa, sumber kebahagiaan hidup, meringankan rasa duka dan kecewa, menumbuhkan percaya diri, mengusir stress, mencegah perbuatan keji dan mungkar, memberikan keteguhan jiwa dan mampu mengusir rasa sepi. Tentu semua itu dengan catatan salat didirikan dengan penuh keikhlasan, khusyuk dan penghayatan.

2. Akibat Penyimpangan Seksual

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya, di antara karakter orang mukmin dalam surat al-Mu'minūn adalah menjauhi segelala bentuk penyimpangan seksual. Seperti zina, homoseksual, LGBT, *zoophilia* (sek dengan hewan) onani dan masturbasi serta kepuasan seksual dengan *ducth wife* (istilah di Jepang) atau boneka seks. Karena di samping dilarang oleh semua agama, penyelewengan seksual, juga mengakibatkan dampak negatif terhadap kehidupan pribadi maupun masyarakat.

Di antaranya adalah *Pertama;* Meningkatnya pelecahan dan kekerasan seksual kepada anak dan perempuan.[262, 263] *Kedua;* Meningkatnya jumlah aborsi; Indonesia adalah salah satu negara dengan tingkat aborsi tinggi di Asia Tenggara, yakni mencapai 2,5 juta kasus, [264] dari jumlah kasus di negara-negara ASEAN yang

---

[262] Ivo Noviana, "Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak Dan Penanganannya Child Sexual Abuse: Impact And Hendling," *Sosio Informa* 1, no. 1 (2015): 14, http://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/download/87/55.

[263] Muhammad Rif'at Adiakarti Farid, "Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Ketimpangan Relasi Kuasa: Studi Kasus Di Rifka Annisa Women's Crisis Center," *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 14, no. 2 (2019): 175–190, https://journal.walisongo.ac.id/index.php/sawwa/article/view/4062.

[264] Putro Agus Harnowo, "2,5 Juta Janin Tiap Tahun 'Menjerit' Karena Dimatikan," *DetikHealth*, last modified 2012, https://health.detik.com/ulasan-khas/d-1928031/25-juta-janin-tiap-tahun-menjerit-karena-dimatikan.

mencapai 4,2 juta kasus per tahun sesuai data WHO tahun 2004.[265] Sedangkan tahun 2008 data dari WHO, terdapat 21,6 juta wanita di seluruh dunia menjalankan aborsi ilegal setiap tahunnya.[266] *Ketiga:* Meningkatnya penderita penyakit kelamin. Seperti gonore, sifilis (raja singa), herpes genital, trikomoniasis vaginalis, chancroid, klamidia, dan kandiloma akuminata (genital warts/HPV) dan HIV.[267]

3. Solusi Terhadap Penyimpangan Seksual

Islam sebagai agama fitrah telah mengajarkan berbagai cara yang dapat disebut sebagai tindakan preventif terhadap perilaku seks yang bertentangan dengan syariah. Untuk mengatasi berbagai penyimpangan seksual dan kekerasan seksual dalam keluarga dan masyarakat, ada dua jalur yang bisa ditempuh.[268]

Pertama: Secara Non Struktural

Adalah sebuah usaha membentengi diri, keluarga dan masyarakat dengan akhlak dan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Diantara yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut:

Membentengi anak dan keluarga dengan pendidikan agama yang kuat dan secara terus menerus. Selalu menanamkan *muraqabatullāh* atau perasaan pengawasan Allah kepada dirinya. Serta perlunya anak mendapatkan pendidikan seksual secara benar dan tepat.[269]

---

[265] Diana Meti, "Karakteristik Ibu Hamil Pada Kejadian Abortus," *Jurnal Keperawatan* VIII, no. 2 (2012): 101–106.

[266] AJENG QUAMILA, "Bagaimana Hukum Aborsi Di 6 Negara Asia?," *Rappler.Com*, last modified 2016, https://www.rappler.com/world/hukum-aborsi-indonesia-negara-asia.

[267] Anis Kiswanti and Muhammad Azina, "Sms Reminder Untuk Peningkatan Perilaku Pencegahan Hiv/Aids Dan Ims," *Journal of Health Education* 2, no. 1 (2017): 1–10.

[268] Hasan, *Ketika Anak Bertanya Tentang Seks; Panduan Islami Bagi Orang Tua Mendampingi Anak Tumbuh Menjadi Dewasa,*170-173.

[269] Dadang Kurnia and Bilal Ramadhan, "Dokter Boyke: Anak Harus Diingatkan Tentang Penyimpangan Seks," *Republika.Co.Id*, last modified 2017, https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/17/05/23/oqe9mp330-dokter-boyke-anak-harus-diingatkan-tentang-penyimpangan-seks.

Karena akibat informasi yang salah terkait seksual, banyak anak jatuh kepada penyimpangan seksual.[270]

Membentuk generasi yang tangguh, kuat dalam semua aspek, terutama aspek keimanan dan akhlak mulia. Ajarkan kepada mereka sejak diniAlquran dan isi kandungannya, serta berikan contoh dalam bentuk amal realita. Karena terbukti anak dengan tingkat religiusitas yang baik akan mampu mencegah dirinya dari perbuatan yang negatif.[271]

Menegakkan kebenaran dan *amar ma`rūf nahi munkar*, baik dalam keluarga maupun masyarakat. Termasuk memberikan penjelasan haramnya berduaan selain dengan muhrim dan keharaman pacaran. Allah berkalam, *"Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar"*. (Ali Imran: 110). Rasulullah bersabda, "*Demi jiwaku yang dalam genggamanNya, kamu menyerukan amal makruf nahi munkar, atau atau siksa Allah akan segra datang kemuadian kamu berdoa maka doa kamu tidak dikabulkan*" (H.R. Al-Turmudzi).

Menciptakan lingkungan yang sehat bagi anak dan keluarga. Karena lingkungan yang jelek akan membawa dampak negatif secara global. Dalam sebuah hadis, Zainab bintu Jahsy bertanya kepada Rasulullah: "*Apakah kita dibinasakan padahal ditengah-tengh kita ada orang sholeh? Rasulullah menjawab: Ya, jika kekejian telah meraja rela*." (H.R. Al-Al-Bukhāri).

Memudahkan dan tidak mempersulit pernikahan. Tidak dapat dipungkiri apabila banyak orang tua atau perempuan yang menuntut calon menantu atau suami dengan berbagai syarat yang memperberat pelaksanaan nikah. Maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut

---

[270] Noviana, "Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak Dan Penanganannya Child Sexual Abuse: Impact And Hendling."

[271] Rusda Aini Linawati and Dinie Ratri Desiningrum, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang," *Jurnal Empati* 6, no. 3 (2017): 105–109.

bisa menjadi sebab menjamurnya perilaku penyimpangan seksual. Oleh Karena itu Rasulullah mengatakan, "*Sesungguhnya paling besarnya berkah dalam pernikahan adalah yang paling memudahkan dalam mahar*" (HR. Aḥmad).

Kedua: Secara Struktural

Adalah kewajiban pemerintahan atau penguasa untuk merumuskan berbagai undang-undang dan kebijakan untuk melindungi generasi bangsa dan masyarakat dari keburukan penyelewangan seksual. Karena para penguasa nantinya akan dimintai pertanggungjawaban di depan Allah. Di antara hal yang bisa dilakukan adalah:

1. Membuat UU anti pornorgafi dan porno aksi, yang bertujuan untuk melindungi kaum perempuan dari berbagai pelecehan seksual.
2. Penegakan hukum dan pengambilan tindakan tegas terhadap pelaku kejahatan penyimpangan seksualitas dan kekerasan terhadap anak dan wanita.
3. Penyadaran masyarakat akan bahaya perzinaan dan LGBT. Jadi bukan dengan cara membagi kondom sebagaimana dilakukan beberapa negara termasuk di Indonesia melalui LSM dan perusahaan asing.[272, 273]
4. Tindakan tegas terhadap media masa yang sengaja mengobral berbagai kemaksiatan. Demi menyelamatkan generasi bangsa, perlu tindakan tegas untuk membredel media masa porno baik *online* atau cetak.
5. Menghilangkan tempat-tempat perzinaan dan memberantas bisnis-bisnis haram yang terselubung. Karena dengan

[272] Ahmad Rusdi, "Fenomena HIV Sebagai Sebuah Masalah Dari Pencegahan Yang Bermasalah," *Current Issues in Religion, Health, and Ethic*, no. January 2012 (2012): 1–19.

[273] Erdy Nasrul and Heri Ruslan, "ICMI: Pembagian Kondom Bukan Solusi," *Republika.Co.Id*, last modified 2012, https://www.republika.co.id/berita/m66305/icmi-pembagian-kondom-bukan-solusi.

membiarkan tempat-tempat dan perilaku semacam ini, membuka peluang untuk melakukan kemaksiatan.

Obat Atasi Penyimpangan Seksual:

Aku telah mempelajari psikologi dan berbagai obat untuk persoalan seksual. Dan Aku tidak mendapatkan satu obatpun yang lebih mujarob dari kalam Allah dalam Alquran yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Katakanlah kepada laki-laki yang beriman: *"Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat"*. (an-Nur:30) (Syaikh Abdul Hamid Kisyk mengutip salah satu ilmuan Barat, seputar orgensi menundukkan pandangan- Muhammad Suwaidi, 2006).

G. KESIMPULAN

1. Keimanan yang benar akan melahirkan berbagai perilaku dan kepribadian positif serta memberikan dampak positif terhadap *psychological well being* seseorang.
2. Salat menjadi tiang pondasi keagamaan seseorang, jika salatnya benar maka akan mampu menjadi pendorong perilaku kebaikan lainnya. Baik terhadap pribadi, masyarakat atau lingkungan. Bahkan salat mampu memberikan dampak positif pada kejiwaan seseorang. Seperti memberikan rasa tentram, meringankan rasa duka, menumbuhkan percaya diri, mengusir stress dan mencegah perbuatan keji dan mungkar.
3. Keimanan yang benar akan mampu memberikan dampak positif dalam mencegah berbagai macam penyelewengan seksual.
4. Keimanan juga akan mampu melahirkan kebajikan sosial seperti rasa impati, simpati, amanah dan komitmen diri terhadap suatu perjanjian.

5. Keimanaan terhadap adanya balasan kelak di akhirat, menjadikan orang mukmin selalu optimis dalam menerima ketentuan dan ketetapan Allah. Mampu berinteraksi dengan kenyataan tanpa harus kehilangan kemitmen keimanannya yang menjadi sumber kebahagiaannya di dunia maupun di akhirat.

SIKAP HIDUP MATERIALISME; TAFSIR SURAT AL-JĀṠIYYAH: 23-24

A. TEKS AYAT

Al-JāŚiyah	أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِن بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾ وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَٰلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴿٢٤﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	هَوَاهُ	hawa nafsunya
2	غِشَاوَةً	Tutup
3	تَذَكَّرُونَ	Mereka mengambil pelajaran

4	الدَّهْرُ	Masa, waktu, zaman
5	يَظُنُّونَ	Mereka menduga-duga.

C. PROFIL SURAT

Surat al-JāŚiyah termasuk surat makkiyyah. Terdiri dari 37 ayat. Turun sesudah surat al-Dukhān.[274] Urutan surat dalam mushaf ke 45. Nama *al-JāŚiyah* diambil dari kata *al-JāŚiyah* yang terdapat pada ayat ke 28 surat ini yang artinya berlutut. "*Dan (pada hari itu) kamu lihat tiap-tiap umat* ***berlutut****. Tiap-tiap umat dipanggil untuk (melihat) buku catatan amalnya. Pada hari itu kamu diberi balasan terhadap apa yang telah kamu kerjakan*."[275]

Surat al-JāŚiyah seperti halnya surat-surat al-makkiyah menegaskan perihal terkait hari kiamat, hari kebangkitan, keesaan Allah, kenabian dan akhlak. Dalam surat al-JāŚiyah ini minimal mengandung tiga hal utama. *Pertama;* penegasan terkait wujud Allah dan ke-esaan-Nya serta kekuasaa-Nya yang mutlak. *Kedua*; kebenaranAlquran dan kenabian nabi Muhammad serta penegasan bahwa syariat yang dibawa oleh nabi Muhammad sama halnya syariat yang dibawa oleh nabi Musa, keduanya bersumber dari Rabb yang sama. *Ketiga;* kayakinan akan adanya kiamat, hari kebangkitan dari alam kubur dan pembalasan amal serta ancaman pedih bagi siapapun yang mengingkarinya.[276]

Kelebihan surat ini adalah mengajak para pembaca untuk meyakini adanya hari kiamat, hari kebangkitan dan kebenaranAlquran melalui bukti-bukti materi yang ada di alam semesta.[277] Hal ini berkorelasi dengan pemahaman kaum *dahriyyin* atau materialime yang mendewakan materi.

---

[274] Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 4/284.
[275] Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 25/246.
[276] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 25/ 324.
[277] Al-Ḥijāzī, *Al-Tafsīr Al-Wāḍiḥ*, 3/422.

D. KORELASI ANTAR AYAT

Di akahir surat al-Dukhān ditegaskan bahwaAlquran diturunkan dengan memakai bahasa Arab, pada awal *al-Jā*Ṡ*iyah* kembali ditegaskan bahwa Alquran adalah dari Allah bukan buatan Muahammad.

Kandungan surat al-Dukhān dan al-JāṠiyah memiliki kemiripan. Kedua surat ini menegaskan adanya Allah dan kekuasaan-Nya, sikap orang kafir terhadap seruan Nabi Muhammad ancaman kepada orang-orang kafir dan ancaman siksaan hebat kepada siapapun yang mengingkari adanya hari pembalasan.[278]

Sedangkan korelasi antara ayat 23-24 surat al-JāṠiyah dengan surat sebelumnya terlihat sangat erat. Di mana ayat ke 21-22 menjelaskan tentang perbedaan kondisi antara orang yang berbuat kebaikan dengan orang yang berbuat keburukan. Setiap orang kelak akan mendapatkan balasan sesuai amal perbuatan masing-masing. Pada ayat 23-24 di jelaskan gambaran orang-orang yang memilih perilaku buruk dalam kehidupannya dengan menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhan dan sesembahanNya.

E. TAFSIR AYAT

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ
وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ
﴿٢٣﴾ وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ
وَمَا لَهُمْ بِذَٰلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴿٢٤﴾

278 "Al-Quran Digital Versi 2.1.", Penutup surah al-Dukhān.

Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhan Nya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran? Dan mereka berkata: "Kehidupan ini tidak lain hanyalah kehidupan di dunia saja, kita mati dan kita hidup dan tidak ada yang akan membinasakan kita selain masa", dan mereka sekali-kali tidak mempunyai pengetahuan tentang itu, mereka tidak lain hanyalah menduga-duga saja.

Surat al-JāŚiyah Ayat 23-24 berisi kecaman kepada siapapun yang mengakui wujud Tuhan, tetapi perilaku mereka bertentangan dengan keniscayaan itu. Mereka sebenarnya tidak menyembah Tuhan tetapi menyembah hawa nafsunya sendiri. Mereka hanya tunduk kepada apa yang minta oleh hawa nafsu mereka.[279]

Allah berkalam:

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ

Maka pernahkah kamu (Muhammad) yang melihat orang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya." Artinya, orang yang tidak mengimani Allah sebagai Rabb-nya.

Atau mereka meyakini secara fitrah adanya Tuhan, tetapi mereka mengingkari keesaan-Nya atau bahkan menolak wujud-Nya, tidak melepaskan diri dari pegangan tertentu, akibatnya mereka menciptakan "tuhan" berdasarkan hawa nafsunya sendiri. Mereka menjadikan hawa nafsunya sebagai agamanya, setiap kali menginginkan sesuatu, pasti dituruti, tidak mau tahu apakah hal tersebut halal atau haram. Yang penting terpenuhi hasratnya. Agama

[279] Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 13/53.

mereka adalah hawa nafsunya sendiri, apapun yang diinginkan pasti dilakukan.[280]

Kata *hawā* (هَوَا) berarti kecenderungan hati kepada dorongan syahwat tanpa kendali akal.[281] Maka apa saja yang dipandang baik oleh hawa nafsunya, ia ikuti; dan apa saja yang dipandang buruk oleh hawa nafsunya, ia tinggalkan.[282] Tidak lagi peduli apakah Allah meridainya apa tidak.[283] Akibatnya, ia tenggelam dalam lubang kemaksiatan. Menjadi budak hawa nafsunya. Tidak ada lagi nilai-nilai kebenaran yang mendasari tingkah laku dan perbuatannya, kecuali hawa nafsunya. Seakan-akan hawa nafsunya telah menjadi tuhan yang harus diikuti perintahnya.[284]

وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً

"dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya?"

Ada dua kemungkinan atas makna ayat ini. *Pertama*, disebabkan mereka mengikuti hawa nafsunya, maka Allah menyesatkan dan menghinakan mereka atas pilihan mereka. Padahal mereka mengetahui kebenaran.[285] Mereka tidak pantas mendapatkan petunjuk.[286] Sehingga hati dan pendengaran serta penglihatan mereka tertutup dari kebenaran yang telah sampai kepada mereka. Dalil-dalil atas kebenaran Allah dan rasul-Nya tidak lagi ada manfaatnya. Kebenaran tertolak oleh kesombongan akal mereka

---

280 Al-Ṭabari, Jāmiʾ Al-Bayān Fī Taʾwīl Al-Qurʾān, 22/76.
281 Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 13/54.
282 KaṠīr, *Tafsīr Al-Qurʾān Al-ʿAẓīm*, 7/268.
283 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 25/276.
284 Kemenag, "Tafsir Kemenag." https://quran.kemenag.go.id/sura/45.
285 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 25/277.
286 Al-Saʾdi, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, 777.

dan kekerdilan hawa nafsu yang telah menguasai mereka. Mereka terbiasa dengan mengikuti kenikmatan hawa nafsu, maka mereka tidak sabar dengan sesuatu yang tidak disukai oleh nafsu.[287]

Kedua, Allah membiarkannya sesat, tidak menuntunnya kepada jalan petunjuk. Sebab, Allah Maha Tahu bahwa orang yang mengikuti hawa nafsu itu tidak akan mengikuti jalan yang lurus, walaupun bermacam tanda kebesaran Allah datang kepadanya. Allah telah menutup telinganya, sehingga ayat-ayat yang dibacakan kepadanya tidak lagi berguna baginya. Allah juga menutup hatinya, sehingga dia tidak dapat lagi memahami kebenaran dan tidak memperoleh jalan petunjuk. Allah telah menutup matanya untuk dapat melihat tanda-tanda kebenaran Allah baik lewat ayat-ayatAlquran ataupun ayat alam semesta. [288] Apakah mungkin adanya kesesatan setelah adanya pengetahuan atas kebenaran? Hal ini sangat mungkin terjadi karena pengetahuan saja tidak dapat menciptakan iman, karena pengetahuan berdasar pada nalar, sedang iman bersumber dari hidayah yang Allah tancapkan dalam hati. [289]

فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

"Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?"

Jika mereka tidak dikehendaki mendapatkan petunjuk Allah, lalu siapakah yang mampu memberi pertolongan untuk mendapatkan kebenaran dan dapat melihat jalan petunjuk sesudah Allah menyesatkannya? Tentu tidak seorang pun yang mampu berbuat demikian.[290]

---

287 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 25/358.

288 Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, TafsirAlquran ul Majid An-Nuur, 5th ed. (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009), 3809-3810.

289 Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 13/54.

290 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 25/157.

Apakah kalian tidak mengambil pelajaran dan meyakini bahwa kebajikan itu diperoleh dengan menjauhkan diri dari hawa nafsu dan kembali kepada jalan yang benar.[291] Dengan demikian merekalah yang memilih jalan kesesatan dengan menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan atau dengan ketidak pedulian mereka terhadap kebenaran yang ada.[292] Dan Allah tidak akan pernah berbuat zalim kepada hamba-Nya.

وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ

Dan mereka berkata: «Kehidupan ini tidak lain hanyalah kehidupan di dunia saja, kita mati dan kita hidup dan tidak ada yang akan membinasakan kita selain masa.»

Mereka orang-orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan, tidak meyakini adanya hari kebangkitan. Mereka mengatakan bahwa tidak ada kehidupan kecuali kehidupan di dunia ini. Kami mati kemudian digantingan oleh anak kami yang hidup. Itulah kehidupan terus berjalan hanya pergantian waktu saja. Mereka menjadikan kehidupan anak-anak sebagai penerus kehidupan mereka. Karenanya mereka mengatakan bahwa tidak ada kehidupan kecuali kehidupan di dunia semata.[293]

Dikatakan oleh sebagian para filosuf ateis; mereka mengingkari adanya permulaan kejadian dan hari kembali. Dan dikatakan pula oleh para filosuf aliran *Dahriyyah* yang ingkar kepada adanya pencipta dan meyakini bahwa setiap tiga puluh enam ribu tahun segala sesuatu akan kembali seperti semula. Dan mereka menduga bahwa hal ini telah terjadi berulang-ulang tanpa batas. Mereka mengagungkan akal rasiao dan mendustakan dalil *manqul.* Tentu

---

[291] Shiddieqy, *TafsirAlquran ul Majid An-Nuur*, 5/3809-3810.

[292] Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 25/279.

[293] Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 22/78.

mereka mengatakan demikian bukan karena adanya dalil, tetapi semata-mata berdasarkan dugaan dan ilusi mereka sendiri.[294]

Mereka berkata "*Tidak ada yang mematikan dan membinasakan kami kecuali kerena perjalanan waktu dan umur yang telah panjang*. Pernyataan ini secara tegas adalah bentuk pengingkaran mereka atas eksistensi Rabb sebagai zat yang Mematikan dan Menghidupakan makhluk-Nya.[295, 296] Sekaligus pengingkaran terhadap adanya hari kiamat.[297] Ketika terjadi sesuatu, mereka menisbatkan kepada perilaku alam. Tanpa mengaitkan sedikitpun dengan takdir dan kekuasan Allah Yang Maha Mutlak.

Keterangan ini diperkuat oleh adat kebiasaan orang Arab Jahiliah bahwa apabila mereka ditimpa bencana atau musibah, mereka mengumpat-umpat masa (*al-Dahr*). Masa diyakini oleh mereka sebagai sumber segala musibah.[298] Dalam hadis Qudsi dari Rasulullah bersabda:

Allah berkalam, "*Manusia telah menyakitiku dengan mengatakan wahai masa yang sial. Maka janganlah salah seorang kalian mengatakan 'masa yang sial karena Akulah (Pencipta dan Pengatur) masa. Aku menanti malam menjadi siang, dan jika Aku menghendakinya niscaya Aku genggam keduanya*." (HR. Muslim). Dia lah Allah yang menentukan terjadinya suatu kejadian bukan masa.[299]

وَمَا لَهُمْ بِذَٰلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ ﴿٢٤﴾

294 KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm,* 7/269.

295 Abu Bakar Al-Jazāiri, *Aisar Al-Tafāsīr Li Kalām Al-'Aliyyi Al-Kabīr* (al-Madīnah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Maktabah al-'Ulūm wa al-Ḥikam, 2003), 5/37.

296 Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 27/ 679.

297 Nawawi Al-Jāwi, *Maraḥ Labīd Li Kasyf Ma`na Al-Qur'ān Al-Majīd*, ed. Muḥammad Amīn al- Ṣanawi (Bairut, Libanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1417), 2/402.

298 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 5/87.

299 Al-Nasafi, *Madārik Al-Tanzīl Wa Ḥaqāiq Al-Ta'wīl*, Yusūf Ali. (Bairut, Libanon: Dār al-Kalim al-Thayyib, 1998), 3/304.

Dan mereka sekali-kali tidak mempunyai pengetahuan tentang itu, mereka tidak lain hanyalah menduga-duga saja.

Pernyataan mereka bahwa tidak ada kehidupan selain kehidupan dunia, dan tidak ada yang membinasakan mereka kecuali karena waktu yang menentukannya, dijawab oleh Allah dengan tegas. Bahwa pernyataan tersebut tidak didasari ilmu yang benar dan dalil yang kokoh melainkan prasangka dan dugaan mereka yang dibangun atas kebodahan.[300] Mereka hanya sekedar ikut-ikutan tanpa memiliki dalil yang kokoh.[301]

Terbukti banyak orang meninggal tidak harus nunggu masa tua, banyak orang meninggal tanpa ada galaja sakit, dan banyak juga orang sudah lanjut usia, tidak meninggal-meninggal. Bahkan tidak sedikit orang yang berusaha bunuh diri, tetapi tidak mati juga. Dengan demikian kematian dan kehidupan itu tidak ditentukan masa, malainkan merupakan ketetapan Allah. Allah berkalam, "*Kepunyaan-Nyalah kerajaan langit dan bumi, Dia menghidupkan dan mematikan, dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu"* (al-Ḥadīd). Jika Allah Maha Kuasa untuk menghidupkan dan mematikan, maka kuasa untuk membangkitkan kembali manusia kelak di hari kebangkitan. Allah berkalam:

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَمْ يَعْيَ بِخَلْقِهِنَّ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى بَلَى إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٣﴾

Dan apakah mereka tidak memperhatikan bahwa sesungguhnya Allah yang menciptakan langit dan bumi dan Dia tidak merasa payah karena menciptakannya, kuasa menghidupkan orang-orang mati? Ya (bahkan) sesungguhnya Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. (al-Aḥqāf:33).

300 Al-Qāsimi, *Maḥāsin Al-Ta'wīl*, 8/431.

301 Al-Baiḍāwī, *Anwār Al-Tanzīl Wa Asrār Al-Ta'wīl*, 5/108.

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Ayat 23-25 surat al-JāŚiyah adalah gambaran pola pikir dan pola hidup kaum penyembah materi. Mereka mengagung-agungkan kehidupan yang fanak dan mendustakan kehidupan akhirat. Sombong dengan akal rasionya. Hawa nafsu menjadi pedoman hidupnya. Menjadikan mereka selalu tenggelam dalam gemerlapan dunia dan kemaksiatan. Tidak menghiraukan etika ataupun akhlak. Terpenting bagi mereka adalah kepuasan materi yang didapatkan sekalipun mereka tidak pernah akan puas.

Perilaku penyembah dan budak hawa nafsu dapat ditemukan dalam ayat-ayat lain, di antaranya.

1. Perilaku mereka diumpamakan seperti anjing yang selalu menjulurkan lidahnya. (al-ʻAraf: 176).

   Mereka dalam kehianaan karena tidak mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Mana yang ada manfaatnya dan mana yang tidak bermanfaat. Seperti anjing yang selalau menjulurkan lidahhnya, apakah ada makanan yang di santap atau tidak.[302]

   Mereka selalu rakus tidak pernah puas dengan apa yang mereka peroleh.[303] Mereka tidak pernah berhenti selalu mengejar dunia, lupa esok akan mati. Terus ingin menambah pundi-pundi kekayaannya, ia baru sadar sudah ketika berada dalam alam kubur. Sebagaimana Rasulullah memberikan peringatan dalam sabdanya, "*Seandainya seorang anak Adam memiliki satu lembah emas, tentu ia menginginkan dua lembah lainnya, dan sama sekai tidak akan memenuhi mulutnya (merasa puas) selain tanah (yaitu setelah mati) dan Allah menerima taubat orang-orang yang bertaubat.*" (H.R. al-Al-Bukhāri dan Muslim).

2. Berlebih-lebihan atau ekstrim (al-Kahfi: 28).

---

[302] ʻIzz al-Dīn ʻAbd Al-Salām, *Tafsīr Al-Qur'ān*, ʻAbdullāh. (Bairut, Libanon: Dār Ibn Hazm, 1996), 1/514.

[303] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 9/109.

Perilaku mereka selalu berlebihan, melampui batas dan ekstrim.[304] Disebabkan mereka selalu mengejar kepuasan hawa nafsu. Sebagai contoh, diantara mereka untuk memuaskan nafsu seks tidak hanya dengan berzina dengan perempuan, tetapi melakukan perilaku penyimpangan seks dengan sejenis bahkan dengan hewan.

Mereka menghalalkan segala cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Tidak memperdulikan aturan dan kesepakatan apa pun. Bahkan kalau perlu pembuat undang-undang atau undang-undangnya sendiri dibeli untuk melegalkan kezaliman. Mereka sangat ekstrim dalam melancarkan aksi-aksinya. Menyuap pejabat, menyuap, korupsi, memanipulasi, menyebar kebongan, membunuh adalah di antara strategi mereka untuk memuluskan keserakahan.

3. Suka bermewah-mewahan dalam kehidupan (Al-Huud : 116).

Mereka suka mengumbar hawa nafsu dan memenuhi gaya kehidupannya dengan hal yang serba mewah, bermerek dan berkelas. Tidak memperdulikan apakah hal tersbut dibenarkan oleh agama atau tidak. Tenggelam dalam kemaksiatan.[305] Mereka terus akan mengejar segala hal dapat memuaskan syahwat mereka. Prinsip hidup mereka adalah mencari kesenangan dan kepuasan nafsu. Mengumbar harta dan pamer kemewahan adalah suatu hal yang sangat prestesius bagi mereka. Mereka tidak sadar bahwa semua kemewahan dan kenikmatan sementara itu akan segera sirna dari hadapan mereka.

4. Mengahalang-langi jalan kebenaran (Thaha: 16).

al-nafs al-ammārah bi al-sū' yang ada dalam jiwa mereka, senantiasa mendorong dan memotivasi mereka untuk terus membungkan suara-suara kebenaran. Adannya kebenaran dan orang yang menyuarakannya dianggap sebagai ancaman

[304] Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*, 5/219.

[305] Al-Alūsī, *Rūḥ Al-Ma'āni Fī Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm Wa Al-Sab' Al-Ma*Ṡ*āni*, ed. 'Ali Abdul Bāri (Bairut, Libanon: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415), 6/355.

yang perlu diberangus. Dengan berbagai cara, meraka terus melakukan usaha untuk memadamkan cahaya kebenaran (al-Taubah: 32). Jika perlu menghabisi nyawa para pemabawa kebenaran (Ali Imran: 21).

Fenomena semacam itu, dapat kita lihat dengan mudah pada saat ini. Dimana para musuh kebenaran dan keadilan, melalui para buzzer mereka mengfitnah dan melakukan pembunuhan karakter kepada individu atau kelompok yang ingin menegakkan nilai-nilia kebenaran. Mereka lakukan semua itu, karena merasa ada kepentingannya yang terganggu atau terancam oleh para penegak kebenaran.

5. Seperti Hewan, bahkan lebih sesat (al-Furqan: 44).

Merupakan buah akibat dari perilaku yang menghalalkan segala cara dalam rangka memenuhi keinginan hawa nafsu, maka akan tampak perilaku mereka seperti hewan atau bahkan lebih rendah. Jika hewan tidak mungkin memuaskan nafsu seksnya dengan sesama jenis, maka para pelaku *free seks* telah melakukannya. Mereka dapat melakukan penyimpangan perilaku yang mungkin tidak pernah terbanyangkan oleh manusia normal.

Ironisnya ada negara-negara yang melegalkan praktik prostitusi[306] dan LGBT.[307] Tentu pertimbangan mereka adalah pemuasan nafsu dan keuntungan materi. Anehnya, berbagai macam penyimpangan seksual itu tidak hanya marak di negara-negara maju, tetapi juga di negara berkembang.[308] Dimana

[306] Teddy Tri Setio Berty, "10 Negara Di Dunia Yang Melegalkan Aktivitas Prostitusi," *Liputan6.Com*, last modified 2019, https://www.liputan6.com/global/read/3642200/10-negara-di-dunia-yang-melegalkan-aktivitas-prostitusi.

[307] Mareta Dwi Widya N, "Kebijakan Same Sex Marriage Di Swedia," *eJournal Ilmu Hubungan Internasional* 6, no. 2 (2018): 717–730, ejournal.hi.fisip-unmul.ac.id.

[308] Tri Panjiasih Susmiarsih, Himmi Marsiati, and Susi Endrini, "Peningkatan Pengetahuan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Seks Dalam

bisnis zina dianggap sebagai bisnis yang menguntungkan.[309] Sayanganya, banyak dari para pemuda penerus bangsa yang jatuh dalam dunia *free seks*.[310]

6. Menolak kebenaran (al-Qashash: 50).

   Perilaku yang selalu menuruti kenikmatan hawa nafsu, akan terasa berat ketika harus menerima kebenaran. Karena keberan itu bertentangan eksistensi nafsu sendiri. Maka tidak heran jika mereka menolak atau bahkan memusuhi sebuah kebenaran. Hati, akal, telinga dan mata mereka tidak lagi mampu untuk merespon kebenaran yang sampai kepadanya. Sebagaimana ditegaskan dalam ayat lain, "*maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada"* (al-Haj: 46).

G. GAYA HIDUP HEDONISME DAN KEBAHAGIAAN SEMU

Gaya hidup adalah sikap atau tingkah perilaku hidup seseorang.[311] Bagaimana seseorang mengisi waktunya, cara membelanjakan uangnya, cara berinteraksi, cara berpenampilan.[312] Adalah perpaduan antara kebutuhan ekspresi diri dan harapan kelompok

Upaya Cegah Seks Pranikah Pada Siswa-Siswi SMP N 77 Dan SMA N 77 Jakarta Pusat," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 4, no. 2 (2019): 206.

309 Appridzani Syahfrullah, "Seks Dan Modernitas: Transformasi Tempat Prostitusi Di Jawa Pada Abad XX," *Jurnal Wanita dan Keluarga* 1, no. 1 (2020): 16–20.

310 Frischa Meivilona Yendi, "Prevention of Adolescent Sexual Behavior: Can Be with Family Counseling?," *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 4, no. 2 (2020): 44.

311 Tim Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008), 449.

312 Siti Maisyarah, "Hubungan Harga Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Terhadap Kecenderungan Pembelian Kompuslif Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Uin Maliki Malang" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016).

terhadap seseorang dalam bertindak berdasarkan pada norma yang berlaku. Sebuah ekspresi yang dilakukan untuk menanggulangi inferioritas yang ada dalam dirinya demi meraih superioritas.[313]

Setiap orang memiliki gaya hidup yang berbeda dan dapat berubah-rubah. Banyak orang mendambakan kehidupan yang mewah dan terpenuhi segala kebutuhanya. Mereka mengira bahwa kemuliaan dan kebahagiaan akan didapatkan melalui jabatan, kedudukan dan harta yang melimpah serta pemuasan hawa nafsu. Walaupun harus dengan cara ilegal dan tidak manusiawi. Apalagi sesuai dengan katentuan syariah. Kelompok manusia ini oleh al-Qur`an disebut ***al-Dahriyyūn***. Sebutan bagi orang yang menjadikan kenikmatan kehidupan dunia sebagai puncak kebahagiaan dan kemuliaan. Mereka mengingkari adanya akhirat. (al-Jatsiyyah: 42). Bagi mereka akhirat adalah khayalan dan tidak nyata.

Gaya hidup kaum *Dahriyyūn* tidak jauh beda dengan kaum hidonisme modern. Kaum hedonis dan utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai standar moral mereka. Baik buruknya suatu perilaku ditentukan sejauh mana perilaku itu membawa suatu kebahagiaan berupa kesenangan materi. [314] Setiap sesuatu mendatangkan kesenangan adalah baik. Sebaliknya segala sesuatu yang mendatangkan kesusahan, penderitaan atau ketidak nyamanan adalah suatu keburukan.[315] Hakikat tujuan hidupnya seperti ditegaskan oleh Freud hanya mengejar kenikmatan materi

---

[313] Fatia Nur Azizah and Endang Sri Indrawati, "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 156–162.

[314] Muskinul Fuad, *PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN DALAMAlquran (Tafsir Tematik Atas Ayat-AyatAlquran Tentang Kebahagiaan)* (Purwokerto, 2016), 15.

[315] Azizah and Indrawati, "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro."

dan mengembangkan impuls-impuls hawa nafsunya yang primitif.[316] Membuka seluas-luasnya kebebasan hawa nafsu.[317]

Gaya hidup hedonis menjadikan kepuasan nafsu dan pergaulan bebas, sebagai puncak kemajuan peradaban modern.[318] Hubungan interakasi antar individu lebih dominan didasarkan kepada hitungan-hitungan materi, kepentingan sesaat dan balas budi. Akibatnya komunikasi yang terjalin terasa kering, hampa tanpa makna dan acuh tak acuh.[319] Kehidupan individual terasa lebih mengkristal.

Di antara atribut gaya hidup hedonis adalah bersenang-senang di mall, kafe dan restoran-restoran makanan siap saji (*fast food*), pamer kemewahan, narkoba, seks bebas serta barang-barang dengan merek prestisius.[320] Suka hidup mewah, enak, dan serba berkecu-kupan tanpa harus bekerja keras.[321] Tidak jarang muncul semboyan "Muda foya-foya, tua kaya raya, dan mati masuk surga". Adalah sebuah bualan dan tipuan setan untuk menjauhkan manusia dari Tuhan Nya dan menjerumuskan generasi muda ke dalam sebuah kehidupan tanpa arah.[322]

---

316 Gumiandari, "KEPRIBADIAN MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)."

317 Moh. Abdul Kholiq Hasan, *OASE KEHIDUPAN AKHIRAT Membentang Peradaban Ukhrawi Kajian Berbasis Al-Qur`an Dan As-Sunnah* (Kartasura, Sukoharjo: IAIN Press, 2015), 169.

318 Azizah and Indrawati, "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro."

319 Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun Jilid II* (Solo: Ziyad Visi Media, 2012), 404.

320 Azizah and Indrawati, "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro."

321 Ranti Tri Anggraini and Fauzan Heru Santhoso, "Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja," *Gadjah Mada Journal of Psychology* 3, no. 3 (2019): 131.

322 Moh. Abdul Kholiq Hasan, *10 Peristiwa Dahsyat Di Alam Kubur* (Ngemplak Boyolali: Hijra Publishing, 2013).

Kehidupan hedonisme yang hanya mementingkan material dan kesuksesan duniawi, sering menimbulkan masalah kepribadian.[323] Banyak kerusakan yang akan ditimbulkan.[324] Membawa implikasi konsep pribadi yang ekstrim, yang pada gilirannya akan mengembangkan sifat anarkis, karena meniadakan hubungan trasendal dengan Tuhan. Hal yang sangat bertentangan dengan konsep kesehatan jiwa dalam Islam.[325]

Titik krusial kehidupan hedonisme akan mudah menimbulkan berbagai penyakit baru yang dikenal dengan; *the future shock*, kejutan masa depan. Akibatnya, manusia akan sering cemas berlebihan, stress, depresi dan hilangnya kendali kehidupan. Bahkan ia akan lupa terhadap jati dirinya. Ia tidak tahu persis apa yang seharusnya dilakukan sebagai makhluk Allah. Akibatnya kemuliaan dan kebahagiaan yang selama ini mereka kejar dan mereka dapatkan adalah kemuliaan dan kebahagiaan yang semu. Seperti penegasanAlquran bahwa "*mereka tidak lain hanyalah menduga-duga saja*". Artinya mereka tidak akan pernah menemukan kebahagiaan hakiki. Atau sebagaimana gambaran dalam surat al-Kahfi (103-104): "*Katakanlah: "Apakah akan Kami beritahukan kepadamu tentang orang-orang yang paling merugi perbuatannya?" Yaitu orang-orang yang telah sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia ini, sedangkan mereka menyangka bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya.*

Banyak kerusakan yang akan timbul akibat perilaku penyembah hawa nafsu. Kerusakan yang tidak akan pernah ditimbukan oleh bangsa hewan. Cukup menjadi peringatan bagi kita semua dalam hal ini, kalam Allah, "*Andaikata kebenaran itu menuruti hawa*

---

[323] Hidayat, "PSIKOLOGI DAN KEPRIBADIAN MANUSIA: PerspektifAlquran Dan Pendidikan Islam."

[324] M. Bashori Muchsin, "Perspektif Etika Islam Terhadap Hedonisme Pemeluk Agama," *Jurnal Pendidikan Multikultural* 53, no. 9 (November 7, 2010): 1689–1699, www.journal.uta45jakarta.ac.id.

[325] Switri, "Kesehatan Jiwa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam (Konsep Jiwa DalamAlquran)."

nafsu mereka, pasti binasalah langit dan bumi ini, dan semua yang ada di dalamnya. Sebenarnya Kami telah mendatangkan kepada mereka kebanggaan (Alquran) mereka tetapi mereka berpaling dari kebanggaan itu." (al-Mukminun: 71)

Kita sebagai umat Islam yang memiliki pedoman hidup berupaAlquran d an ajaran Rasulullah, jauh 14 abad yang lampau, telah diperingatkan agar tidak terjebak dalam sandiwara dan permainan dunia yang penuh tipu daya ini. Sebagaimana Allah tegaskan dalam banyak ayat, di antaranya dalam surat al-Ḥadīd:20,

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu. (Q.S al-Ḥadīd:20)

Berdasarkan penjelasan di atas, kebahagiaan dan kemuliaan dalam pandangan Islam, tidaklah semata-mata terletak pada materi berupa jabatan, kedudukan dan harta yang melimpah. Semua itu memang penting. Namun janganlah kita menempatkannya

melebihi porsinya. Karena kita harus sadar bahwa kita adalah hamba Allah, bukan budak jabatan, kedudukan, harta dan hawa nafsu. Apabila posisi ini terbalik maka dapat dipastikan berbagai kerusakan, kehinaan dan kegersangan hidup akan terjadi. Jiwa akan selalu dipenuhi dengan kedengkian, dahaga pencitraan dan ketidak puasan. Akibatnya, berbagai cara dihalalkan kalaupun harus menendang temannya atau memeras darah rakyatnya.

Kemulian dan kebahagian yang bersifat materi hanyalah kemuliaan semu. Bagi orang mukmin, kemulian sejati dan hakiki adalah apabila ia mampu menghadap kembali kepada Allah dengan amal saleh, mendapatkan ampunan dari Allah, berat timbangan amal baiknya, selamat dari api neraka dan dimasukkan kedalam surga yang kekal penuh kenikmatan. Sebagaimana Allah jelaskan dalam surat (Ali Imran:185, Al-`Araf:8, Al-Fath: 48). Karena itu, bisa jadi tukang sampah jauh lebih mulia di sisi Allah dari pada mereka yang berdasi dan berkursi empuk.

Kebahagiaan hakiki yang harus diburu adalah kebahagiaan akhirat.[326] Kebahagiaan yang kekal abadi. Diperoleh dengan menjalankan agama secara benar dan moderat. Bukan kebahagiaan sesaat yang diperoleh dengan menghalalkan segala cara. Tertipu dengan gemerlapan dunia. Karena semua itu dapat mengantarkan kepada penyesalan dan kesengsaraan abadi. Sebagaimana Allah tegaskan, "*Janganlah sekali-kali kamu terperdaya oleh kebebasan orang-orang kafir bergerak (gemerlapan kehidupan) di dalam negeri. Itu hanyalah kesenangan sementara, kemudian tempat tinggal mereka ialah Jahannam; dan Jahannam itu adalah tempat yang seburuk-buruknya*" (Ali Imran:196-197).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Diantaranya keyakinan, budaya, nilai, demografik, kelas sosial, kelompok rujukan atau kelompok acuan, keluarga, kepribadian, motivasi dan emosi. Dan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi

[326] Maryam Ismail, "Hedonisme Dan Pola Hidup Islam," *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 16, no. 2 (2020): 193.

kecenderungan gaya hidup hedonis seseorang adalah kepribadian seseorang.[327] Hal ini menunjukkan pentingnya mengontrol diri dan menundukkan nafsu sesuai dengan ketentuan syariat, tunduk atas apa yang menjadi keputusan Allah. Allah berkalam:

نَونُمِؤْيُلَا لَكَبِّرَوَلَا فَحَتَّىٰ لَا مَّثُ مْهُنَيْبَ رَجَشَ امَيفِ كَومُكِّيُ
امًيلِسْتَ اومُلِّسَيُوَ تَيْضَقَ امِمَّ اجًرَحَ مْهِسِفُنْأَيِفِ اوبُجِيَ

Maka demi Tuhanmu, mereka (pada hakekatnya) tidak beriman hingga mereka menjadikan kamu hakim terhadap perkara yang mereka perselisihkan, kemudian mereka tidak merasa dalam hati mereka sesuatu keberatan terhadap putusan yang kamu berikan, dan mereka menerima dengan sepenuhnya. (An-Nisa': 65).

Ayat lain,

نْمِ ةُرَجِّلْ ا مُهُلَ نَوكُيَ نْأَ ارًمْأَ هُلُوسُرَوَ للَّهُ اىضَقَ اذَإِ ةٍنَمِؤْمُلَا وَ نٍمِؤْمُلِ نَاكَامَو
مْهِرِمْأَ

Dan tidaklah patut bagi laki-laki yang mukmin dan tidak (pula) bagi perempuan yang mukmin, apabila Allah dan Rasul-Nya telah menetapkan suatu ketetapan, akan ada bagi mereka pilihan (yang lain) tentang urusan mereka. Dan barangsiapa mendurhakai Allah dan Rasul-Nya maka sungguhlah dia telah sesat, sesat yang nyata. (Al-Ahzab: 36)

Rasulullah bersabda,

هِبِ تُئْجِ امَلِ اعًبَتَ هُاوَهَ نَوْكُيَ تَّحَ مْ كُدُحَأَ نُمِؤْيُلَا

[327] Azizah and Indrawati, "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro."

"Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian sampai ia menundukkan hawa nafsunya untuk tunduk pada ajaran yang aku bawa." (HR. Turmuzi).

Kemampuan seseorang dalam mengontrol diri atas nafsu sangat mempengaruhi kepribadian seseorang. Dengan selalu melakukan *tazkiyyah al-nafs*, seseorang akan mampu mengontrol dirinya. Sehingga sikap dan perilakunya dapat menekan dorongan-dorongan nafsu yang negatif (*al-nafs al-ammārah bi al-sū'*). Menjadikan seseorang bertanggungjawab atas apa yang dilakukan, sadar semuanya akan diperhitungkan di hadapan Allah, di hari pengadilan yang Maha Adil. Semakin orang sadar atas nilai-nilai keagamaan, semakin akan mampu mengontrol dirinya. Atau dengan kata lain, semakin tinggi nilai religiusitas seseorang, maka semakin rendah gaya hidup hedonisnya.[328],[329] Di sini pentingnya pendidikan agama diberikan sejak dini, sebagai tindakan prefentif.[330]

H. KESIMPULAN

1. a*l-Dahriyyūn* adalah kelompok manusia yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan sesembahan. Menghalalkan segala cara adalah jalan yang ditempuh. Tujuan hidupnya hanya mencari kepuasan materi.
2. Gaya hidup kaum *Dahriyyūn* tidak jauh beda dengan kaum hidonisme modern. Mereka menetapkan kebahagiaan sebagai standar moral mereka. Baik buruknya suatu perilaku ditentukan sejauh mana perilaku itu membawa sauatu kebahagiaan. Sekalipun bertentangan dengan etika dan nilai agama dan

[328] Arif Rahmat, Asyari Asyari, and Hesi Eka Puteri, "Pengaruh Hedonisme Dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa," *EKONOMIKA SYARIAH : Journal of Economic Studies* 4, no. 1 (2020): 39.

[329] Ardilla Saputri and Risana Rachmatan, "Religiusitas Dengan Gaya Hidup Hedonisme: Sebuah Gambaran Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala," *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2017): 59.

[330] Marinda Nur Fauzi Sufi, "Penanggulangan Gaya Hidup Hedonisme Melalui Pembelajaran PAI Di SMA Negeri 1 Wungu Kabupaten Madiun" (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016).

tradisi. Baik buruknya suatu hal, ditentukan apakah sesuatu tersebut memberikan kesenangan atau tidak.

3. Gaya hidup kaum *Dahriyyūn,* materalisme dan hidomisme, dapat melahirkan berbagai macam kerusakan, baik terhadap individu atau masyarakat dan lingkungan.
4. Pada titik krusial kehidupan hedonisme akan melahirkan apa yang dikenal dengan; *the future shock*, kejutan masa depan. Akibatnya, manusia akan sering cemas berlebihan, stress, depresi dan hilangnya kendali kehidupan serat bunuh diri. Bahkan lupa terhadap jati dirinya sendiri sebagai manusia.
5. Umat Islam telah memiliki pedoman kehidupan yang lengkap, berupaAlquran dan sunnah. Maka tidak ada cara lain untuk mendapatkan kebahagaiaan kecuali dengan mengikuti keduanya.
6. Kebahagiaan atau kesenangan selama tidak bertentangan dengan ajaran syariah adalah tidak dilarang. Dengan catatan dilakukan dengan tidak berlebih-lebihan dan tetap dalam koridor ketentuan syariat.
7. Banyak faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang. Diantara faktor yang banyak mempengaruhinya adalah kepribadian atau jiwa seseorang. Maka, disini dibutuhkan adanya kontrol yang dapat menekan dorongan-dorongan nafsu negatif. Diantara control tersebut adalah hadirnya keyakinan agama dalam diri individu.
8. Diyakini, semakin tinggai nilai-nilai keagamaan dalam diri individu, maka semakin ia akan mampu mengotrol dirinya. Selanjutnya semakin rendah gaya hidup hedonisnya.

SIKAP HIDUP ISTIQĀMAH ; TAFSIR SURAT FUṢṢILAT: 30-32

A. TEKS AYAT

FuṢṢilat	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾ نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ ﴿٣٢﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	اسْتَقَامُوا	Tegak lurus, komitmen dan konsisten
2	تَخَافُوا	Rasa takut atau khawatir (terhadap sesuatu yang akan terjadi)
3	تَحْزَنُوا	Rasa sedih (terhadap sesuatu yang telah terjadi)
4	أَوْلِيَاؤُكُمْ	Penolong (teman dekat yang selalu memab-ntu)

5	نُزُلًا	Hidangan (anugerah)

C. PROFIL SURAT

Surat FuṢṢilat termasuk surat makkiyyah.[331] Terdiri dari 54 ayat. Turun sesudah surat al-Gāfir.[332] Urutan surat dalam mushaf ke 41. Nama *Fu*ṢṢ*ilat* diambil dari kata *Fu*ṢṢ*ilat* yang terdapat pada ayat ketiga surat ini yang artinya menjelaskan atau merinci. Karena Alquran menjelaskan dan merinci hukum-hukum Allah, kisah-kisah dan nasehat bagi manusia.[333] Atau menjelaskan antara hak dan batil, antara kebenaran dan kemungkaran, antara kabar gembira dan peringatan.[334]

Surat FuṢṢilat mengandung empat pokok pembahasan. *Pertama;* penjelasan terkait kemu'jizatan Alquran dan keunggulan kebahasaannya serta bagaimana sikap penolakan orang kafir Qurasy terhap Alquran. *Kedua*; peringatan dan ancaman kebinasaan serta siksaan pedih kelak di akhirat bagi siapa pun yang mendustakanAlquran. *Ketiga*; penegasan atas kekuasaan Allah yang mutlak dan hanya Dia-lah yang berhak untuk disembah dan ketundukan semua makhluk kepada-Nya. *Keempat*; balasan bagi orang mukmin kelak di akhirat dan pentingnya komitmen dengan akhlak mulia dalam kondisi apa pun serta yakin atas pertolongan Allah bagi orang mukmin, sekalipun para musuh Allah tidak menyukainya.[335]

---

331 Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, 7/161.

332 Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 4/184.

333 Al-Maḥalli and Al-SuyūṬi, *Tafsīr Al-Jalālain* (Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, n.d.), 629.

334 Ibrāhīm Al-Abyārī, *Al-Mausū'ah Al-Qur`āniyyah* (Muassasah Sijl al-'Arab, 1405), 11/115.

335 Darwazah Muḥammad 'Azzat, *Al-Tafsīr Al-*Ḥ*adī*Ṡ (Kairo, Mesir: Dār Iḥyā` al-TurāṠ al-'Arabī, 1383), 4/404.

D. KORELASI ANTAR AYAT

Surat FuṢṢilat dan Gāfir, keduanya sama-sama berisi ancaman dan peringat keras kepada orang kafir Qurasy atas sikap mereka yang terus-menerus menolak dan mendustakan ajakan Rasulullah. Keduanya juga sama-sama menjelaskan tentang karakter Alquran. [336]

Sedangkan kolerasi antara ayat ke 30-32 dengan ayat sebelumnya adalah bahwa setelah Allah menjelaskan keadaan orang-orang kafir kelak di akhirat, maka untuk membedakan antara hak dan batil, dijelaskan pada ayat ini terkait keadaan orang-orang mukmin kelak di akhirat.[337]

E. TAFSIR AYAT

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ
تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ
وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ ﴿٣١﴾
نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ ﴿٣٢﴾

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu." Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat; di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta, Sebagai hidangan (bagimu) dari Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

[336] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 24/103.

[337] Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 24/222-223.

Menjaga keistikamahan dalam hidayah Allah sangatlah penting dan tidak mudah. Terutama seperti saat ini, di mana kebanyakan manusia mudah tergiur dengan godaan dunia; harta, tahta dan wanita. Banyak di antara manusia dengan mudah menjual belikan petunjuk dengan kesesatan, kebenaran dengan kebatilan, kejujuran dengan kebohongan, keadilan dengan kelaliman, amanah dengan khianat, cahaya dengan kegelapan. Karena itu, bagi mereka yang mampu istikamah, komitmen di jalan-Nya, konsisten dalam menjalankan keimanan dan amal salih, Allah janjikan kepada mereka berbagai kemuliaan di dunia dan akhirat. Sebagaimana Allah kalamkan;

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: «Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka.

Kata *istiqāmah* diambil dari kata (اِسْتِقَامَ- يستقيم- اِسْتِقَامَة) bermakna; lurus, tegak, adil, berimbang.[338,339,340] Sedangkan secara istilah *istiqāmah* adalah menempuh jalan agama secara benar dan lurus tidak berpaling ke kiri maupun ke kanan. *Istiqāmah* ini mencakup pelaksanaan semua bentuk ketaatan kepada Allah lahir dan batin, dan meninggalkan semua bentuk larangan-Nya.[341]

Minimal terdapat tiga pendapat terkait makna *istiqāmah* dalam ayat di atas;1- *Istiqāmah* di atas tauhid 2- *Istiqāmah* dalam ketaatan dan menunaikan kewajiban Allah dan menghindari larangnya 3- *Istiqāmah* di atas ikhlas dalam beramal hingga kematian menjemput. Menurut Umar makna istiqāmah dalam ayat tersebut adalah ketaatan kepada Allah dan tidak berbuat licik

---

338 Aḥmad Mukhtār, *Mu'jam Al-Lugah Al-'Arabiyyah Al-Mu'Āṣirah* (Kairo, Mesir: 'Ālam al-Kutub, 2008), 3/1875.

339 Manẓūr, *Lisān Al-'Arab,* 12/498.

340 Muḥammad Al-Rāzi, *Mu'jam Mukhtār Al-Ṣiḥāḥ*, ed. Yūsuf Syaikh Muḥammad (Bairut: al-Maktabah al-'AṢriyyah, 1999), 262.

341 Rajab, *Jāmi' Al-'Ulūm Wa Al-Ḥikam*, 510.

seperti liciknya musang. Artinya tidak berbuat kemunafikan.[342] Dan puncak dari pada amal saleh adalah keistikamahan dalam beramal, antara *ifrāṬ wa tafrīṬ* antara berlebih-lebihan atau menyepelekan, konsisten dalam beragama dan bertauhid.[343]

Semua makna adalah saling keterkaitan dan tidak dapat di pisahkan. Karena ketika seseorang mentauhidkan Allah, ia juga harus tunduk kepada syariatnya dan harus ihklas dalam melaksanakannya sampai ia berjumpa kepada Allah. Sebagaimana Allah kalamkan, "*Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).* (QS. Al-Hijr:99). Diriwayatkan dari Abu 'Amrah Sufyan bin Abdillah, beliau berkata, "Wahai Rasulullah, ajarkanlah kepadaku dalam Islam ini ucapan yang aku tidak lagi bertanya tentang hal itu kepada orang lain setelahmu, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Katakanlah: "Aku beriman kepada Allah*", kemudian beristikamahlah dalam ucapan itu (HR. Muslim).

Pokok hidup *istiqāmah* adalah keteguhan dan konsistensi hati kepada tauhid. Ketika hati mampu *istiqāmah* dalam makrifat kepada Allah, rasa takut kepada-Nya, mengagungkan-Nya, mencintai-Nya, mentaati-Nya, memohon-Nya dan mengharap kepada-Nya serta berpaling dari selai-Nya, maka seluruh anggota tubuh akan turut *istiqāmah*. Karena hati ibarat raja sedang anggota tubuh adalah pasukannya, maka ketika raja *istiqāmah* maka seluruh pasukan dan rakyatnya akan turut *istiqāmah.* Dan hal yang penting harus dijaga selaian hati dalam ke*istiqāmahan* lisan. Karena lisan adalah cerminan hati.[344] Sekiranya lisannya mampu terjaga dengan baik, maka itu menandakan hatinya *istiqāmah.*

ثُمَّ اسْتَقَامُوا

(kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka)

---

[342] KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 7/176.

[343] Al-Khāzin, *Lubāb Al-Ta`wīl Fī Ma'ani Al-Tanzīl*, ed. Muḥammad 'Ali Syahīn (Bairut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415), 4/87.

[344] Rajab, *Jāmi' Al-'Ulūm Wa Al-Ḥikam*, 511-512.

Kata (ثُمَّ) di sini menunjukkan adanya jeda masa. Dimana *istiqāmah* membutuhkan pembuktian setelah mereka menyatakan beriman.[345] Artinya, baik dalam kondisi senang atau susah, sempit atau lapang, mudah atau sulit, masa muda atau tua, masa miskin atau kaya, masa menjabat atau jelata, mereka tatap *istiqāmah* dalam mengikuti nabi Muhammad dalam segala kondisi.[346] Hal ini bukan berarti orang yang *istiqāmah* itu bukan tanpa dosa atau kesalahan, tetapi ketika mereka jatuh pada kesalahan segera bertaubat dan memperbaiki kesalahanya. Sebagaimana Allah jelaskan;

Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui. (Ali Imran: 135).

Berperilaku dan bersikap *istiqāmah,* konsisten dan komitmen dengan sebuah keyakinan adalah tidak mudah. Di samping godaan dunia yang begitu gencar dan menyenangkan, juga adanya ujian yang Allah berikan kepada semua manusia. Di hadapan godaan dan ujian sering manusia jatuh kepada kenistaan. Lalu apa balasan yang diberikan kepada mereka yang *istiqāmah* dalam keimanan dan amal salih?

Allah berkalam:

Pertama, (تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ), turunnya malaikat secara bergelombang tiada henti kepada orang yang *istiqāmah* untuk membantu dan menolong orang istikamah. Hal itu terlihat dari penggunaan kata "تَتَنَزَّلُ" yang artinya tidak hanya sekali para malaikat itu turun, mereka bergelombang, turun terus menerus menghampiri, menemani orang mukmin yang istikamah. Kebersamaan para malaikat ini terjadi saat meninggal, ketika dalam

[345] Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 4/198.
[346] ṬanṬawī, *Al-Tafsīr Al-Wasī*Ṭ, 12/349.

kuburan dan ketika dibangkitkan dari alam kubur.[347] Tetapi yang lebih tepat adalah berlaku umum, baik di dunia maupun di akhirat.[348]

Kedua, (أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا), para malaikat tersebut tidak hanya sekedar menemani, namun mereka ternyata membawa kabar gembira kepada mukmin yang istiqāmah agar tidak perlu takut terhadap sesuatu yang akan datang dan sedih terhadap sesuatu yang telah terlewatkan.[349] Artinya jangan takut terhadap apa yang akan dihadapi di akhirat, jangan takut tertolaknya pahala, karena Allah telah menerimanya dan jangan sedih terhadap dosa, karena sesungguhnya Allah telah mengampuninya. [350]

Ibn KaṠīr menjelaskan bahwa, "jangan sedih terhadap sesuatu yang telah kamu tinggalkan dari permasalahan dunia, berupa anak, keluarga, harta, karena sesungguhnya Allah telah menanggungnya".[351]

Abu Ḥayyān menyatakan bahwa, perasaan takut dalam ayat ini didahulukan dalam penyebutan, karena takut terhadap kemungkinan kejelekan yang belum terjadi, itu jauh lebih besar pengaruhnya dalam jiwa seseorang, dari pada sedih terhadap sesuatu yang telah terjadi.[352]

Ketiga, (وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ) Mereka para malaikat menyampaikan berita gembira, bahwa mereka yang istiqāmah akan menempati surga kelak di akhirat, sehingga jiwa mereka menjadi tenang dan percaya diri.[353] Dengan demikian, orang mukim mendapatkan keamanan yang sempurna dan kebagiaan yang agung tiada bandingannya.[354]

Keempat, (نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ). *"Kamilah pelindung-pelindungmu dalam kehidupan dunia dan akhirat."* Ini

---

[347] Maḥmūd Najm Al-Dīn, *Ījāz Al-Bayān 'an Ma'āni Al-Qurān*, ed. Hanīf Al-Qāsimī (Bairut: Dār al-Garb al-Islāmi, 1415), 2/730.

[348] Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*, 8/13.

[349] Al-Salām, *Tafsīr Al-Qur'ān*, 3/130.

[350] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 24/128.

[351] KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 7/117.

[352] Ḥayyān, *Al-Baḥr Al-Muḥīd Fī Al-Tafsīr*, 9/304.

[353] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 24/284.

[354] Ḥayyān, *Al-Baḥr Al-Muḥīd Fī Al-Tafsīr,* 9/304.

adalah penjelasan malaikat kepada orang mukmin, untuk menambah kenyamanan dan menghilangkan rasa asing bagi orang mukmin, bahwa para malaikat yang menemui mereka itu adalah malaikat yang sama ketika di dunia. Mereka yang selama ini menyaksikan dan mencatat amal perbuatan orang mukmin.[355] Mereka yang selama di dunia paling dekat dengan orang mukmin, mendatangkan segala kebaikan dan menghindarkan dari segala keburukan, membangunkan dari tidur untuk beribadah.[356] Mengajak dan mendorong orang mukmin untuk berbuat kebaikan dan menjaganya dari kemaksiatan. Ketika di akhirat mereka juga yang menjemput orang mukmin ketika bangkit dari kuburnya dan mengantarkannya sampai ke surga.[357]

Ibnu KaṠīr menambah bahwa para malaikat yang selama hidupnya menjaga dan mengajak kepada kebaikan, ketika orang mukmin meninggal para malaikat itu pun setia menemaninya sampai ke akhirat. Baik ketika di kuburan, ketika di tiup terompet sangkakala, ketika dibangunkan dari kubur, dan saat menyeberangi jempatan sampai masuk mereka masuk ke surga.[358]

Kelima, (نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ) "*di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta, Sebagai hidangan (bagimu) dari Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*" Orang mukmin setelah masuk di surga, memperoleh apa pun yang mereka inginkan. Semua itu merupakan hidangan dan pemberina dari Allah yang Maha Pengampun atas semua dosa yang dilakukan dan Maha Penyayang dengan memudahkan orang mukmin dalam berbuat amal salih dan menerimanya. Dengan ampunan-Nya, mereka terselamatkan dari mara bahaya dan dengan kasih sayang-Nya, mereka memperoleh apa yang diinginkan.[359]

[355] ʻAsyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr,* 24/285.

[356] Al-Biqāʾi, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,*17/184.

[357] Al-Jazāiri, *Aisar Al-Tafāsīr Li Kalām Al-ʻAliyyi Al-Kabīr*, 4/576.

[358] KaṠīr, *Tafsīr Al-Qurʾān Al-ʻAẓīm*, 7/177.

[359] Al-Saʾdi, *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*, 748.

Selain surat FuṢṢilat ayat 30-32, terdapat surat lain yang menjelaskan keutamaan orang yang dapat *istiqāmah*. Di antaranya adalah:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٤﴾

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: «Tuhan kami ialah Allah», kemudian mereka tetap istiqāmah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. Mereka itulah penghuni-penghuni surga, mereka kekal di dalamnya; sebagai balasan atas apa yang telah mereka kerjakan (al-Ahqaf: 14-13).

وَأَلَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَاهُمْ مَاءً غَدَقًا ﴿١٦﴾

"Dan bahwasanya: jikalau mereka tetap berjalan lurus di atas jalan itu (agama Islam), benar-benar Kami akan memberi minum kepada mereka air yang segar (rezki yang banyak)." (Jin: 16).

Penafsiran surat al-Ahqaf: 13-14, secara umum tidak jauh beda dengan penafsiran surat FuṢṢilat ayat 30-32. Sedangkan penafsiran surat Jin: 16. Sebagian ahli tafsir menjelaskan bahwa balasan orang yang mampu *istiqāmah* dalam beriman dan beramal salih, Allah akan memberikan berbagai kebarkahan hidup, rizki yang banyak dan nikmat yang melimpah. Bagaikan air yang mengalir dengan deras.[360] Dengan *istiqāmah* berbabagia nikmat akan menjadi sempurna dan perasaan tenang akan memenuhi seluruh relung jiwa.[361] (qusyairi: 3/369)

[360] Al-Sam'āni, *Tafsīr Al-Qur'ān*, 9/69.
[361] Al-Qusyairī, *La*Ṭ*āif Al-Isyārāt*, 3/369.

Walhasil, ayat-ayat di atas memberikan jaminan dan kenyamanan sempurna terhadap orang yang mampu istikomah, baik di dunia maupun di akhirat. Mereka selalu mendapatkan pendampingan dan pengawalan dari para malaikat, sejak di dunia sampai di akhirat. Terlebih, setelah mereka mendapatkan rasa aman dengan di terimanya amal dan diampuninya dosa, di kabarkan kepada mereka sebagai penghuni surga yang penuh kenikmatan kekal abadi. Sungguh merupakan kemulian di atas kemulian.

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa *istiqāmah* merupakan sikap teguh, konsisten dan komitmen dengan apa yang menjadi prinsip hidup. Di dalamnya terdapat kesungguhan, kesabaran, amanah dan kejujuran dalam menjalai aktivitas. Ketabahan dalam mencapai kemenangan, keperwiraan dan kejayaan di medan pertarungan antara ketaatan, hawa nafsu dan keinginan.[362] Sikap *istiqāmah* juga mencakup sikap kerja yang profesional dan menjalankannya berdasarkan kebenaran dan kejujuran. Maka tidak salah jika *istiqāmah* dapat dimaknai dengan sikap integritas.

Adalah sebuah nilai universal yang harus dimiliki setiap individu demi mencapai kesuksesannya, baik di dunia maupun di akhirat. Sebuah nilai yang dapat di terapkan dalam semua perilaku kehidupan. Tidak hanya terbatas pada perkara agama dan keyakinan, tetapi juga dalam bidang kehidupan lainnya. Untuk itu *istiqāmah* dalam pandangan psikologi tidak berlebih jika ditarik ke dalam teori konsep diri (*self concept*). Karena dalam teori ini ditekankan pentingnya seseorang berperilaku sesuai dengan apa

[362] Muhammad Harfin Zuhdi, "Istiqomah Dan Konsep Diri Seorang Muslim," *Religia* 14, no. 1 (2017): 111–127.

yang tersusun dan terkonsepkan dalam dirinya sendiri. [363,364,365] Tentu yang dimaksud di sini konsep diri yang positif.

G. SIKAP KOMITMEN

Komitmen adalah bagian nilai *istiqāmah*. Komitmen diartikan dalam kamus bahasa Indonesia dengan perjanjian untuk melakukan sesuatu.[366] Komitmen merupakan sikap dasar yang melekat di dalam hati dan pikiran, yang mengendalikan perilaku sesuai dengan perjanjian di awal.[367]

Seseorang dikatakan berkomitmen jika ia dapat memegang janji, menjalankan apa yang menjadi kesepakatan bersama, tidak mengkhianati yang sudah menjadi keputusan, tidak munafik dan konsisten memenuhi apa yang diamanahkan. Karena itu orang mukmin selalu komitmen dengan janji dan konsisten dalam menjalankan keputusan. Mengkhianati sebuah komitmen adalah perbuatan pidana dan dosa besar.

Sikap komitmen sangat dibutuhkan dalam segala kondisi kehidupan. Baik komitmen kepada diri sendiri, kepada Tuhan dan pihak lain serta lingkungan. Komitmen merupakan cerminan dari keteguhan hati dalam memegang janji. Di dalamnya terdapat kesabaran untuk terus memegang prinsip dan norma yang berlaku. Adalah buah keikhlasan untuk tunduk pada sebuah kesepakatan.

[363] Pratiwi Wahyu Widiarti, "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta," *Informasi* 47, no. 1 (2017): 135.

[364] Hairina Novilita and Suharnan Suharnan, "Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 8, no. 1 (2013): 619–632.

[365] Beatriks Novianti dan Indra Yohanes Kiling Kiling, "Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 1, no. 1 (2015): 84–92, http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1537/604.

[366] Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia,* 796.

[367] Wahyudi and Rendi Salam, *Komitmen Organisasi Kajian Manajemen Sumber Daya Manusia*, Wahyudi. (Pamulang Tangeran Selatan: UNPAM PRESS, 2020), 4.

Semua itu adalah cerminan dari nilai *istiqāmah* yang terdapat dalam jiwa seseorang.

Komitmen merupakan modal fundamental dalam sebuah hubungan.[368] Bahkan menjadi salah satu faktor terpenting hubungan dalam sebuah organisasi.[369] Hubungan apapun akan langgeng jika semua pihak terkait memiliki komitmen bersama. Hubungan di sini dimaknai dalam cakupan yang luas. Baik hubungan dengan diri sendiri atau pihak lain. Komitmen dengan diri, artinya memenuhi dan menjalankan apa yang menjadi janji diri kepada dirinya sendiri. Misal, seseorang mahasiswa menginginkan menghafal Alquran. Kemudian untuk mencapai target, ia membuat rencana dan berjanji setiap hari misalkan minimal menghafal satu halaman. Maka mahasiswa ini jika mau sukses harus berkomitmen dengan janji yang telah dibuat oleh dirinya sendiri.

Contoh hubungan dengan pihak lain adalah komitmen dengan pasangan hidup. Tanpa adanya komiten yang kuat antar kedua pihak, keutuhan bahtera keluarga akan mudah pecah. Seperti banyak kasus perceraian disebabnya rendahnya komitmen antara suami istri. Jika komitmen keluarga rendah, maka berbagai penyelewengan seperti perselingkuhan dan KDRT akan mudah terjadi.[370]

Komitmen seseorang sangat dipengaruhi banyak faktor, tetapi secara umum yang paling banyak mempengaruhi adalah tingkat kematangan keagamaan seseorang. Semakin tinggi tingkat kematangan keagamaan seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat komitmen seseorang. Karena komitmen adalah cerminan

---

368 Dyah Astorini Wulandari, "Kajian Tentang Faktor-Faktor Komitmen Dalam Perkawinan," *Psycho Idea* 7, no. 1 (2009): 1–10.

369 Muhammad Ras Muis, J Jufrizen, and Muhammad Fahmi, "Pengaruh Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan," *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)* 1, no. 1 (2018): 9–25.

370 Budhy Prianto, Nawang Warsi Wulandari, and Agustin Rahmawati, "Rendahnya Komitmen Dalam Perkawinan Sebagai Sebab Perceraian," *KOMUNITAS: International Journal of Indonesian Society and Culture* 5, no. 2 (2014): 208–218.

dari konsistensi moral yang tinggi terhadap agamanya. Konsistensi moral merupakan wujud dari kematangan beragama, yang menuntutnya untuk menyelaraskan tingkah lakunya dengan nilai moral agama yang diyakininya.[371] Dan semakin baik komitmen religius seseorang, maka diyakini semakin baik pula tingkat hubungan dengan lingkungannya.[372]

Di sinilah pentingnya penanaman nilai-nilia agama pada setiap individu sejak dini. Karena perilaku apapun tidak terkecuali komitmen membutuhkan pembiasaan sejak dini. Semakin orang terbiasa dengan perilaku baik, maka semakin mudah untuk melaksanakan dan mempertahankannya. Karena semua perilaku bermula dari kebiasaan. Bahkan jika sesuatu telah menjadi kebiasaan, kemudian lupa melakukannya, terasa seakan ada sesuatu yang hilang. Seperti orang yang sudah terbiasa melakukan salat Duha setiap hari, kemudian karena suatu kesibukan ia lupa melaksanakan salat Duha. Dipastikan pada hari itu ia akan merasakan ada suatu yang mengganjal dalam dirinya.

Di antara komitmen terbesar yang dicatat sejarah adalah komitmen para nabi utusan Allah dalam menyampaikan dakwah. Komitmen para sahabat nabi dan para penerusnya dalam menyampaikan cahaya kebenaran. Sekalipun ujian dan cobaan tiada henti, bahkan nyawa menjadi taruhan, mereka tetap komiten untuk menyampaikan dakwah. Padang sahara, lautan dan hutan rimba dilewati untuk memenuhi panggilan dakwah. Mereka tidak pernah merasa lelah atau kecewa jika dakwahnya tidak diterima. Mereka tetap komitmen dan konsisten dalam menyampaikan amanah dakwah. Tanpa komitmen mereka dipastikan dunia akan tetap gelap, dipenuhi kedurhakaan dan kemungkaran. Dengan komitmen para pendakwah, kita rakyat Indonesia mengenal dan memeluk agama Islam.

---

[371] Riyadi and Hasanah, "Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Rsud Tugurejo Semarang."

[372] Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being."

Di antara hal yang dapat membangun komitmen dalam diri seseorang adalah:

1. Selalu merasa diawasi Allah Yang Maha Melihat (baca: *murāqabatullāh*).
2. Yakin bahwa semua aktivitasnya akan dihisab kelak di akhirat.
3. Janji adalah hutang yang harus dipenuhi.
4. Mengkhianati komitmen adalah perilaku munafik.
5. *Reward and punishment*.

H. MEMPERTAHANKAN SIKAP *ISTIQĀMAH*

Minimal ada enam hal yang dalam dilakukan untuk mempertahakan perilaku *istiqāmah*, yaitu;

Pertama; ikhlas dan memahami hakekat kedua kalimat syahadat. Artinya ketika seseorang melakukan aktivitas apapun, harus sadar bahwa ia melakukannya hanya karena Allah. Ia tidak melakukan sebuah ibadah atau aktivitas kebaikan, kecuali didorong rasa tunduk dan taat kepada-Nya. Hanya ingin mendapatkan pahada dan rida-Nya Tidak akan mempengaruhinya pujian atau celaan seseorang. Semua itu dilakukan sebagai bukti atas kebenaran kesaksiannya kepada Allah dan rasul-Nya saat bersyahadat. Jika seseorang dapat melakukan hal tersebut, maka ia akan mampu *istiqāmah*. Karena *istiqāmah* adalah buah dari keihlasan.

Allah berkalam,

فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا

Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorangpun dalam beribadat kepada Tuhannya. (al-Kahfi:110).

Seorang ulama salaf, Abū ʿAli al-Jurjānī berpesan: "Jadilah kamu penuntut istiqāmah bukan penuntut karamah, sesungguhnya dirimu lebih condong untuk mencari karomah, dan Rabb-mu menuntut darimu istikamah".[373] Memang tidak mudah orang dapat bertahan istikamah, karena itu dikatakan bahwa اَلِإسْتِقَامَةِ خَيْرٌ مِنْ اَلْفِ كَرَامَةٍ *"Istiqāmah lebih utama dari seribu karomah, dan tumbuhnya karomah dengan menjaga istiqāmah "*[374]

Kedua**,** moderat dan tidak berlebihan. Ketika seseorang melakukan sebuah aktivitas hendaklah ia melakukan sesuai dengan kemampuannya dan tidak perlu berlebih-lebihan. Karena naluri manusia itu cepat bosan, maka walaupun sedikit tetapi konsisten itu jauh lebih baik. Rasulullah bersabda,

"Sesungguhnya setiap amal terdapat masa giat, dan disana ada masa jeda. Maka siapa yang jedanya kepada bid'ah sesungguhnya dia sesat, dan siapa yang jedanya Kepada sunah maka dia terbimbing." (H.R. Ibnu Huzaimah).

Ketiga, Berkumpul dengan lingkungan dan komunitas yang salih. Tidak dapat dipungkiri bahwa lingkungan dan persahabatan sangat mempengaruhi kepribadian seseorang. Karena perumpamaan persahabatan antara orang baik dengan orang jahat adalah seperti pertemanan antara penjual minyak dan pandai besi (H.R. Muslim). Dikatakan, "Manusia adalah anak lingkungan di mana ia hidup."

Ibn al-Qayyim mengisahkan, "Kami (murid-murid Ibnu Taimiyah), jika kami ditimpa perasaan takut atau muncul dalam diri kami prasangka-prasangka buruk atau ketika kami merasakan sempit dalam menjalani hidup, kami segera mendatangi Ibnu Taimiyah untuk meminta nasehat. Maka dengan hanya memandang wajah beliau dan mendengarkan nasehat beliau serta merta hilang

---

[373] Taimiyyah, *Majmū` Al-Fatāwa*, 11/ 320.

[374] 'Ali bin Sultān Moḥammad Al-Qāri, Mirqāh Al-Mafātiḥ Syarḥ Misykāh Al-MaṢābiḥ (Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 2002), 8/ 3356.

semua kegundahan yang kami rasakan dan berganti dengan perasaan lapang, tegar, yakin dan tenang".[375]

Keempat, Membaca kisah-kisah teladan. Karena dengan membaca kisah mereka kita bisa termotivasi dan belajar banyak dari kehidupan mereka. Mereka adalah orang yang sudah teruji dan mampu menghadapi berbagai ujian sampai mereka mampu istikamah. Banyak teladan yang dapat kita jadikan pelajaran dalam mengarungi kehidupan dunia.

Seorang ulama salaf, Basyr bin al- ḤāriŚ al- Ḥāfī mengatakan, "Betapa banyak manusia yang telah mati (yaitu orang-orang yang sholih) membuat hati menjadi hidup karena mengingat mereka." Namun sebaliknya, ada manusia yang masih hidup (yaitu orang-orang fasik) membuat hati ini mati karena melihat mereka. Imam Abū Ḥanīfah berkata, "Kisah ulama dan kebersamaan mereka, lebih aku senangi dari pada membahas masalah *figh*, karena kisah mereka adalah adab dan perilaku ulama."[376]

Kelima, Kesabaran dan kegigihan untuk bisa terus istikamah.[377] Kesabaran dan kegigihan adalah sumber terkuat untuk mencapai tujuan. Dengan kesabaran seserang akan mampu bertahan atas segala kepedihan dan kesulitan. Dengan kegigihan berbagai rintangan akan dapat diatasi. Istiqāmah akan mudah dipertahankan jika terdapat kesabaran dan kegigihan pada diri seseorang.

Keenam, Berdoa memohon Allah untuk selalu diberi pertolongan mampu istiqāmah sampai akhir hayat. Karena sebagaimana Rasulullah bersabda, bahwa "Semua amal perbuatan itu diperitungkan pada titik akhirnya" (H.R. Bukhori). Dan kita tidak tahu apa yang terjadi besok. Semua terserah pada kehendak Allah. Dan doa adalah salah satu hal yang mampu dengan izin Allah merupah ketentuan Allah.

---

[375] Al-Jauziyyah, *Al-Wābil Al-Ṣayyib Min Al-Kalim Al-Ṭayyīb*, 48.

[376] Muḥammad Al-Muāq, *Sunan Al-Muhtadīn Fī Maqāmāt Al-Dīn* (Muassasah al-Syaikh Murabbih Rabbih, 2002), 40.

[377] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 5/3121.

Di antara doa yang diajarkan oleh Alquran, seperti dalam surat Ali Imran: 8:

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ﴿٨﴾

"Ya Rabb kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau; karena sesungguhnya Engkau-lah Maha Pemberi (karunia).»

Surat Ali Imran : 147.

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿١٤٧﴾

"Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir"

Adapun doa bersumber dari sunah nabi, di antaranya, diriwayatakan Imam Aḥmad, bahwa Rasulullah, sering membaca doa:

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

"*Wahai dzat yang membolak-balikan hati, tetapkan hatiku dalan agama-Mu.*"

Tips Ibn al-Qoyyim agar selalu di jalan yang lurus adalah (1) Mengetahui kebenarannya, (2) Ingin dan berkehendak untuk mendapatkannya, (3) Siap mengamalkannya, (4) Konsisten dijalannya, (5) Mendakwahkan jalan ini kepada yang lain dan (6) Sabar atas segala ujian dalam jalan ini.

I. SIKAP KONSISTEN

Salah satu nilai *istiqāmah* adalah konsisten diri. Dalam kamus bahasa Indonesia, konsisten diartikan; tetap, tidak berubah-ubah, taat asas; selaras antara perbuatan dengan ucapan. Ketetapan dan kemantapan dalam bertindak.[378] Adalah ketetapan hati (konsisten diri) yang mengacuh pada tujuan, kehendak, dan minat dan kesanggupan untuk memelihara irama hati dan tingkah laku sehingga mampu secara berkelanjutan memberi perhatian terhadap sesuatu yang dianggap penting dalam proses tersebut.[379]

Dapat dikatakan, konsisten adalah sikap terus-menerus dalam menjalani suatu prinsip atau perilaku, tetap tidak berubah-ubah, selalu taat aturan dan adanya keselarasan antara ucapan dan perilaku, dijalani dengan penuh kemantapan tanpa ada keraguan sedikitpun. Perilaku konsistensi diri biasanya terlihat dari ketepatan berpikir, tutur bahasa tegas dalam berbicara, konkret dalam bertindak, teguh dalam berprinsip.[380]

Sikap konsistensi diri sangat memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang. Dan diyakini menjadi salah satu pintu menuju keberhasilan hidup. Bahkan sikap konsisten mampu mengalahkan kecerdasan dan bakat seseorang. Orang yang konsisiten, ia akan

[378] Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*, 803.

[379] Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid, Mulkul Farisa Nalva, and Baharuddin Baharuddin, "Self Control Dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 41–48.

[380] Leonard, "KAJIAN PERAN KONSISTENSI DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA," *Jurnal Formatif* 3, no. 2 (2013): 97–104.

terus melatih diri, mengasah kemampuan dan terus memperbaiki kekurangan diri. Berbeda dengan orang cerdas atau berbakat yang tidak memiliki konsistensi dalam menjalankan suatu aktivitas, maka dipastikan ia akan kalah dengan orang yang memiliki konsistesnsi diri. Karena itu, sikap konsisten sangat dibutuhkan oleh setiap insan yang mau maju dan berhasil. Tanpa konsisten tidak akan ada seseorang pakar dalam bidanganya. Sebagaimana tidak akan ada seorang muslim yang benar, tanpa konsisten dengan ajarannya.

Adalah benar apa yang disampaikan oleh Rasulullah bahwa sebaik-baik amal atau pekerjaan adalah yang dilakukan terus menerus, sekalipun tidak banyak. (H.R Muslim). Seperti pepatah mengatakan, "sedikit demi sedikit lama-lama menjadi bukit". Artinya sekecil apa pun aktivitas kebaikan yang dilakukan, maka suatu saat pasti akan membuahkan hasil. Inilah kekuatan yang kadang tidak disadari orang. Kebanyakan orang tidak mau bersabar, tidak mau menikmati proses, maunya serba instan serba cepat. Akhirnya banyak rencana dan cita-cita yang gagal. Banyak kesedihan dan kerugian karena tergesa-gasa. Tidak mau sabar dan konsisten dalam menjalani proses. Seperti pepatah arab mengatakan, "Barang siapa tergesa-gesa sebelum waktunya, maka ia akan gagal untuk mendapatkannya".

Perilaku tergesa-gesa adalah diantara penyakit yang merusak konsistensi seseorang. Sikap tergesa-gesa ini muncul dikarenakan tidak sabar dalam menjalani proses. Ingin segera mendapatkan hasil yang diinginkan secara instan. Akibatnya tidak jarang, sebagian orang menghalalkan segala cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Saat itulah hilang sikap konsistensi dan istiqāmah seseorang.

Sikap konsisten juga sangat dibutuhkan dalam merubah diri. Seseorang yang mengingkan perubahan sikap atau perilaku diri, dibutuhkan sikap konsistensi diri yang ketat. Karena merubah suatu kondisi tidaklah mudah. Membutuhkan kesabaran, ketekunan, keuletan dan komitmen diri yang konsisten. Sikap tergesa-gesa dan

tidak mau menikmati proses, dapat dipastikan akan gagal. Dalam sebuah hadis, Rasulullah mengingatkan bahwa, "Sikap pelan-pelan, tidak tergesa-gesa adalah dari Allah, sedangkan sikap tergesa-gesa adalah dari setan". (H.R. Abū Ya'la dalam Musnadnya).

Tingkat konsisten diri dalam setiap orang berbeda-beda tergantung kepribadian masing-masing. Diantaranya apa yang dikenal dengan *self control* atau control diri. Yaitu keadaan mental memberikan pengaruh terhadap pembentukan tingkah laku seseorang. Adalah suatu kepercayaan setiap individu yang muncul dari dalam diri tanpa adanya pengaruh dari orang lain untuk melakukan apa yang diinginkannya. Agar *self control* dapat memberikan pengaruh posotif terhadap perilaku, maka perlu adanya pembinaan terhadapnya. Diantaranya dengan pembinaan perilaku kearah yang positif, memberikan stimulus pada diri sendiri sehingga memunculkan motivasi dalam diri sendiri, dan melatih kontrol diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang negatif. [381]

Diantara penyebab sikap inkosisten dalam diri seseorang adalah:

1. Niat atau motivasi rendah
2. Tujuan tidak tegas dan tidak fokus
3. Target dan rencana tahapan yang tidak jelas
4. Azam dan komitemen diri rendah
5. Tergesa-gesa, tidak sabar dengan proses.

Sedangkan ciri orang yang memiliki sikap konsisten dapat dilihat beberapa sikap berikut ini, di antaranya: *Pertama*; kekeh, tidak mudah mengubah keputusan yang telah diputuskan. *Kedua;* selalu waspada dan bekerja dengan hati-hati dalam mengambil keputusannya, meskipun sering dianggap lambat dalam melaksakan kebijakan. *Ketiga*; pantang berhenti meskipun banyak tantangan dalam melaksanakan apa yang telah diputuskan. *Keempat*; memiliki

[381] Majid, Nalva, and Baharuddin, "Self Control Dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik."

pendirian yang teguh dan tidak mudah kompromi. *Kelima*; selaras antara perilaku dan ucapan. *Keenam;* umumnya dapat diandalkan dalam menjalankan sebuah amanah.[382]

J. INTEGRITAS DIRI

Integritas adalah bagian tidak terpisah dari sikap *istiqāmah*. Secara bahasa kata "integritas" berasal dari kata sifat Latin *integer* yang artinya utuh, lengkap. Dalam kamus bahasa Indonesia diartikan kebulatan dan keutuhan.[383] Sesuatu yang berintegritas adalah sesuatu yang utuh dalam keseluruhannya, sesuatu yang tidak terbagi, meskipun sesuatu yang berintegritas terdiri dari banyak elemen, namun tetap dalam nuansa yang utuh, bulat sebagai hasil dari hubungan timbal balik yang kuat diantara elemen-elemennya.[384]

Integritas adalah sikap konsistensi antara tindakan dengan nilai dan prinsip. Selalu jujur, komitmen, rasa tanggungjawab serta ketahanan nilai terhadap godaan pelanggaran yang ada.[385] Karenanya sikap integritas merupakan implementasi dari sikap amanah.[386] Orang yang berintegritas selalu selaras antara apa dikatakan dengan apa yang dilakukan, apa yang dilakukan adalah yang dikatakan. Ketidak selaran akan menjadikan seseorang masuk dalam kategori munafik (hipokrit). Sikap integritas harus dilaksanakan totalitas. Hal ini hanya dapat dicapai apabila kita selalu konsisten dan secara

---

382 M. Prawiro, "Arti Konsisten: Memahami Apa Itu Konsisten, Ciri-Ciri, Dan Contohnya," *Maxmanroe.Com*, last modified 2020, https://www.maxmanroe.com/vid/umum/arti-konsisten.html.

383 Penyusun, *Kamus Bahasa Indonesia*.

384 Gunardi Endro, "Menyelisik Makna Integritas Dan Pertentangannya," *Integritas* 3, no. 1 (2017): 131–152, https://jurnal.kpk.go.id/Dokumen/Jurnal-INTEGRITAS-Volume-3-No-1-tahun-2017/Jurnal-INTEGRITAS-Volume-3-No-1-tahun-2017-06.pdf.

385 Tri Amiroh Stiadi and Yulistin Tresnawaty, "Integritas Dan Nilai Dasar Individu Dikalangan Pegawai Bank," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 6, no. 1 (2020).

386 Agung and Husni, "Pengukuran Konsep Amanah Dalam Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif."

terus menerus untuk bersikap jujur dengan selalu melakukan apa-apa yang kita katakan.[387]

Sikap integritas tidak hanya terkait otonomi individu dan kebersamaan, tetapi juga loyalitas, keserasian, kerjasama, dan dapat dipercaya. Integritas terjadi ketika implementasi tindakan yang dilakukan konsisten dengan prinsip moral yang digunakan sebagai pegangan dalam membuat sebuah keputusan. Itu sebabnya konsistensi terhadap prinsip moral disebut sebagai integritas moral. Artinya seseorang dapat dianggap integritas, ketika ia mampu menjalankan secara konsisten terkait sebuah norma yang telah disepakati sebagai standar ukuran.[388] Sehingga seorang muslim dapat disebut berintegritas, apabila ia mampu menjalankan nilai-nilai keislaman dalam kehidupannya secara konsisten dan bertanggungjawab.

Diantara ciri-ciri kepribadian berintegritas adalah:[389]

1. Menyadari bahwa hal-hal kecil itu penting; Bertanggungjawab; Menciptakan budaya kepercayaan; Menepati janji; Peduli terhadap kebaikan yang lebih besar; Jujur dan rendah hati; Bertindak bagaikan tengah diawasi; serta Konsisten.
2. Memiliki fisik yang sehat dan bugar, memiliki kemampuan hidup sosial yang semakin baik, memiliki kekayaan rohani yang semakin mendalam, dan memiliki mental yang kuat dan sehat.
3. Kadar konflik dirinya rendah. Sehingga ia memiliki lebih banyak energi untuk tujuan produktif.

---

[387] R Soegiharto, "Membangun Integritas Widyaiswara," *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, no. 4 (2014): 92–103, https://juliwi.com/published/E0104/Paper0104_92-103.pdf.

[388] Anggara Wisesa, "Integritas Moral Dalam Konteks Pengambilan Keputusan Etis," *Journal of Technology Management* 10, no. Nopember (2011).

[389] Antonius Atos, "Keunggulan Pribadi Tangguh," *Character Building Journal* 3, no. 1 (2006): 16–26.

4. Mampu menata batin sampai mencapai tahap kebebasan batin dalam arti tidak mudah diombang-ambing oleh gejolak emosi dan perasaan sendiri.
5. Semakin memiliki cinta yang personal/kedekatan hidup pada Sang Pencipta, sehingga mampu menanggung risiko dan konsekuensi dari pilihan hidup religiusnya.

Bagi seorang muslim, integritas dapat dimaknai sebagai sebuah sikap dan perilaku yang konsisten, penuh amanah dalam menjalankan ketentuan syariah secara *kāffah*, moderat, dan bertanggungjawab serta dilandasi keinginan untuk mendapatkan rida Allah sebagai bentuk aktualisasi diri sebagai hamba-Nya. Dampaknya, seluruh aktivitasnya adalah bentuk ibadah kepada-Nya, dijalankan penuh keikhlasan, semangat, kerja keras, profesional, berakhlak mulia dan memberikan nilai kemanfaatan bagi diri dan sesama. Serta menghindarkan dirinya dari segala bentuk penyelewengan, baik dimata hukum dunia atau di mata Sang Pencipta.

Sikap integritas akan tercipta dalam diri seseorang di antaranya, ketika ia mampu mengindentifikasikan diri dengan komunitas ideal sedemikian rupa, sehingga ia akan selalu melakukan upaya partisipatif untuk secara hierarkis mewujudkan komunitas-komunitas ideal dalam rangka mewujudkan dirinya. Kebaikan bersama (*common good*) terjamin dan terjaga keberadaannya di dalam komunitas-komunitas ideal itu.[390] Dengan kata lain jika seseorang mampu bergaul dengan sebuah komunitas yang menjunjung tinggi nilai integritas, maka akan terbentuk dalam dirinya nilai yang sama.

Hal ini menegaskan pentingnya memilih sahabat atau komonitas yang baik, seperti apa yang telah dipesankan oleh Rasulullah:

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوْءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ
فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا

[390] Endro, "Menyelisik Makna Integritas Dan Pertentangannya."

أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً وَنَافِخُ الْكِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

"Permisalan teman yang baik dan teman yang buruk ibarat seorang penjual minyak wangi dan seorang pandai besi. Penjual minyak wangi mungkin akan memberimu minyak wangi, atau engkau bisa membeli minyak wangi darinya, dan kalaupun tidak, engkau tetap mendapatkan bau harum darinya. Sedangkan pandai besi, bisa jadi (percikan apinya) mengenai pakaianmu, dan kalaupun tidak engkau tetap mendapatkan bau asapnya yang tak sedap." (H.R. Al-Bukhāri dan Muslim).

Faktor lain yang mampu mempengaruhi tingkat integritas seseorang adalah tingkat keimanan dan kematangan beragama. Jika keimaman dan kematangan beragama dalam diri seseorang itu baik, maka dipastikan akan mempengaruhi tingkat integritas seseorang. Kematangan beragama akan melahirkan suatu kesadaran dalam diri seseorang untuk melakukan suatu perilaku atau tindakan yang sesuai dengan keyakinannya. Dan diantara keyakinannya adalah kewajiban bersikap sesuai akhlak Islam.

K. KESIMPULAN

1. Sikap *istiqāmah* memiliki demensi yang luas, menecakup seluruh perilaku dan sikap positif. Diantaranya sikap komitmen, konsisten dan integritas. Perilaku utama dari sikap integritas terlihat dari (1) sikap jujur, tulus dan dapat dipercaya; dan (2) menjaga martabat dan tidak melakukan hal-hal tercela.
2. Perilaku *istiqāmah* akan melahirkan berbagai macam kebaikan dan kemuliaan, baik di dunia maupun akhirat. Baik untuk diri sendiri maupun orang lain.
3. Diantara dampak psikis positif dari orang yang mampu *istiqāmah* adalah mendapatkan rasa kebahagiaan, tenang, kepercayaan, selalu berpikir positif, percaya diri, optimis, unggul, produktif,

bermanfaat untuk sesama dan lainnya. Puncaknya adalah kemuliaan di surga bersama para kakasih Allah.

4. Tingkat *istiqāmah* seseorang dipengaruhi banyak faktor. Diantaranya kepribadian seseorang, asupan pandidikan, lingkungan, keluarga dan kematangan beragama.
5. Pembentukan perilaku *istiqāmah* membutuhkan proses, kesabaran, teladan dan pembiasaan. Utamanya dibiasakan sejak kecil dalam lingkungan yang mendukung. *Wallāhu ʿalam bi*Ṣ Ṣ*awāb.*

KELUH KESAH DAN ADVERSITY QUOTIENT (AQ); TAFSIR SURAT AL-MA'ĀRIJ: 19-35

A. TEKS AYAT

Al-Ma'ārij	۞ اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوْعًا ۙ ﴿١٩﴾ اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوْعًا ۙ ﴿٢٠﴾ وَّاِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوْعًا ۙ ﴿٢١﴾ اِلَّا الْمُصَلِّيْنَ ۙ ﴿٢٢﴾ الَّذِيْنَ هُمْ عَلٰى صَلَاتِهِمْ دَآئِمُوْنَ ۖ ﴿٢٣﴾ وَالَّذِيْنَ فِيْٓ اَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُوْمٌ ۖ ﴿٢٤﴾ لِّلسَّآئِلِ وَالْمَحْرُوْمِ ۖ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِيْنَ يُصَدِّقُوْنَ بِيَوْمِ الدِّيْنِ ۖ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُوْنَ ۚ ﴿٢٧﴾ اِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَاْمُوْنٍ ۖ ﴿٢٨﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِفُرُوْجِهِمْ حٰفِظُوْنَ ۙ ﴿٢٩﴾ اِلَّا عَلٰٓى اَزْوَاجِهِمْ اَوْ مَا مَلَكَتْ اَيْمَانُهُمْ فَاِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُوْمِيْنَ ۚ ﴿٣٠﴾ فَمَنِ ابْتَغٰى وَرَآءَ ذٰلِكَ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْعَادُوْنَ ۚ ﴿٣١﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ لِاَمٰنٰتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رٰعُوْنَ ۖ ﴿٣٢﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ بِشَهٰدٰتِهِمْ قَآئِمُوْنَ ۖ ﴿٣٣﴾ وَالَّذِيْنَ هُمْ عَلٰى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُوْنَ ۖ ﴿٣٤﴾ اُولٰٓئِكَ فِيْ جَنّٰتٍ مُّكْرَمُوْنَ ۧ ﴿٣٥﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	هَلُوعًا	Suka mengeluh
2	الشَّرُّ	Keburukan (sesuatu yang tidak seuai harapan hati)
3	جَزُوعًا	Berkeluh kesah
4	الْخَيْرُ	Kebaikan (sesuatu yang sesuai dengan harapan hati)
5	مَنُوعًا	Kikir, tidak mau berbagi dengan sesama
6	دَائِمُونَ	Selaku, terus-menerus, istikamah
7	الْمَحْرُومِ	Orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta)
8	مُشْفِقُونَ	Mereka takut (terhadap azab Allah)
9	مَلُومِينَ	Tercela
10	رَاعُونَ	Menjaga, memelihara

C. PROFIL SURAT

Surat al-Ma'ārij termasuk surat makkiyyah. Terdiri dari 44 ayat. Turun sesudah surat al-Hāqqah.[391] Urutan surat dalam mushaf ke 70. Nama *al-Ma'ārij* diambil dari kata *al-Ma'ārij* yang terdapat pada ayat ke tiga surat ini. Kata *al-Ma'ārij* adalah kata jamak dari *Mi'rāj*,

[391] Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 4/608.

yang berarti *tempat naik*. Sedang para ahli tafsir memberi arti bermacam-macam, diantaranya *langit*, nikmat karunia dan derajat atau tingkatan yang diberikan Allah kepada ahli surga.[392]

Surat al-Ma'ārij seperti halnya surat-surat *makkiyah* lainnya, menegaskan perihal akidah, kenabian, hari kiamat dan hari kebangkitan. Dalam surat ini dijelaskan sikap orang-orang kafir Quraisy terhadap dakwah nabi Muhammad. Bagaimana mereka menghina dan mendustakan dakwah nabi, serta menantang agar azab kepada mereka disegerakan. Allah peringatkan kepada mereka azab yang pedih kelak di akhirat dan bagi Allah semua itu tidak akan ada yang menghalangi-Nya.[393] Di samping itu dijelaskan pula karakter buruk manusia yang menjadikannya suka mengeluh, kikir dan tidak pandai bersyukur. Karakter buruk itu dapat dihindarkan bagi mereka yang beriman dan bermal saleh, seperti yang dijelaskan dalam ayat ke 19-35 surat al-Ma'ārij.

D. KORELASI ANTAR AYAT

Korelasi antara surat al-Ma'ārij dengan surat sebelumnya yaitu surat al-Haqāāh, terlihat sebagai berikut; surat al-Ma'ārij melengkapi surat al-Haqāāh tentang gambaran berbagai kejadian hari kiamat dan hari penghitungan amal. Dalam surat al-Haqāāh disebutkan dua golongan manusia pada hari kiamat yaitu ahli surga yang menerima kitab dari sebelah kanannya dan ahli neraka yang menerima kitab dari sebelah kirinya, sedang surat al-Ma'ārij menerangkan sifat-sifat kedua golongan itu.[394]

Sedangkan korelasi antara ayat 19-35 surat al-Ma'ārij dengan ayat-ayat sebelumnya adalah bahwa setelah Allah menjelaskan bahwa Dia-lah yang memiliki tempat mulia dan kenikmatan yang agung serta kedahsyatan siksaan api neraka, maka pada ayat ini (19-35) Allah mengkabarkan sembilan cara bagaimana manusia mampu mendapatkan kemuliaan di sisi-Nya dan terselamatkan

[392] "Al-Quran Digital Versi 2.1." Muqaddimah Surah al-Ma'aarij.

[393] Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 29/110.

[394] "Al-Quran Digital Versi 2.1." Penutup Surah al-Haqaah.

dari api neraka. Yaitu dengan cara mengikis habis karakter buruk manusia yang menjadikannya budak materi. Muara karekter buruk itu terdapat pada sifat mengeluh dan tidak pandai bersyukur.[395] Sehingga berakibat buruk pada kejiwaan, pikiran dan perilaku seseorang.

E. TAFSIR AYAT

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ
الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾
وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾ وَالَّذِينَ
يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ﴿٢٦﴾ وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾
إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ﴿٢٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ
﴿٢٩﴾ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٣٠﴾
فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٣١﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ
وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٣٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ﴿٣٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ
عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٣٤﴾ أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ ﴿٣٥﴾

[395] Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 29/70.

Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh, Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, Dan apabila dia mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, Kecuali orang-orang yang melaksanakan shalat", Mereka yang tetap setia melaksanakan shalatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya. Karena sesungguhnya azab Tuhan mereka tidak dapat orang merasa aman (dari kedatangannya). Dan orang-orang yang memelihara kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak-budak yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya. Dan orang-orang yang memberikan kesaksiannya. Dan orang-orang yang memelihara shalatnya. Mereka itu (kekal) di syurga lagi dimuliakan.

Allah berkalam,

إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾

"Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh"

Allah jelaskan dalam ayat ini pangkal utama sifat buruk manusia yang menjadaikan dirinya diperdanya dunia dan menjadikannya sengsara di neraka adalah sifat (هَلُوعًا). Lafazh هلوع adalah wazan فعول dari هلع yang merupakan Ṣīgah *mubālagah* (bentuk kata hiperbola).[396] Termasuk kata yang sulit tidak mudah diketahui artinya.[397] Sampai dikatakan bahwa kata ini sejatinya telah dijelaskan Allah sendiri dalam ayat berikutnya. Yaitu, sangat cepatnya berkeluh

[396] Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*, 18/289.
[397] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 29/167.

kesah ketika tertimpa sesuatu yang dibenci, dan cepatnya penolakan untuk berbagi dan akhir ketika mendapatkan kebaikan.[398]

Ibn Asyūr menyimpulkan bahwa arti (هِلُوعًا) adalah sebuah kondisi di mana jiwa tidak mampu mengendalikan dirinya ketika mendapatkan sesuatu yang buruk atau yang baik atau prediksi terhadap hal tersebut. Sedangkan (الجَزَعُ) adalah dampak dari kondisi (هِلُوع). Menurutnya, sifat keluh kesah terhadap sesuatu yang dianggap bermanfaat atau berbahaya adalah bagian dari tabiat manusia sebagaimana sifat-sifat lainnya. Ketika seseorang dalam kondisi keluh kesah, bukan berarti ia tidak memiliki sifat lain. Sifat tersebut muncul dikarenakan adanya faktor-faktor yang memicunya dan juga berbeda dari satu kondisi ke kondisi lainya. Dan itu berbanding lurus dengan ketidak tercapainya suatu keinginan dengan keinginan yang diinginkan. Untuk itu, manusia agar selalu melatih dirinya agar mampu untuk dapat mengontrol jiwanya dalam menghadapi suatu kondisi. Hal ini diisyaratkan, ketika Allah menyebutkan sifat keluh kesah ini setelah ayat yang berisi celaan manusia yang suka mengumpulkan harta benda dan tidak mau mengeluarkan zakat. Seakan memberikan sebuah peringatan bahwa manusia sebenarnya mampu untuk mencegah dirinya dari sifat keluh kesah ketika ia mampu untuk memperhatikan akibat buruk dari sifat keluh kesah tersebut.[399]

Menurut Qurasy Shihab, sifat tersebut merupakan naluri manusia dan yang merupakan bagian dari cinta diri sendiri (egoisme), adalah bukan sesuatu yang buruk. Karena ia menjadi satu satunya cara manusia meraih kebahagiaan dan kesempurnaan wujudnya. Sifat ini akan menjadi buruk jika digunakan dengan keliru bertentangan dengan norma hukum dan agama. Ia akan menjadi sifat yang terpuji-sebagaimana hal-nya sifat-sifat yang lain-jika diterapkan secara seimbang dan benar.[400]

---

398 Al-Zamakhsyari, Al-Kasysyāf, 4/612.

399 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 29/168.

400 Shihab, *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* , 14/422.

Kata الإِنسانِ dalam ayat ini adalah *mufrad*, akan tetapi yang dimaksud adalah jenis manusia secara keseluruhan.[401,402] Tidak hanya terkait dengan agama atau keyakinan tertentu. Dengan kata orang muslim pun memiliki karakter keluh kesah, jika ia tidak berusah untuk merubahnya dengan mengikuti apa yang diajarkan oleh Allah dalam ayat ini. Hal ini berbeda dengan pendapat Ibn Jarīr yang menyatakan bahwa kata هلع keluh kesah lagi kikir, adalah karakter orang-orang kafir (non muslim).[403] Kedua pendapat ini tidak perlu diperdebatkan, karena sebenarnya hanya orang-orang mukmin yang konsisten dengan keyakinannya saja yang dapat mengendalikan dirinya dari sifat keluh kesah, sebagaimana ditegaskan Rasulullah dalam sabdanya;

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ عجب. مَا يَقْضِي اللهُ لَهُ مِنْ قَضَاءٍ إِلاَ كَانَ خَيْرًا لَهُ

إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Segala keadaan yang dialaminya sangat menakjubkan. Setiap takdir yang ditetapkan Allah bagi dirinya merupakan kebaikan. Apabila dia mengalami kebaikan, dia bersyukur, dan hal itu merupakan kebaikan baginya. Dan apabila dia tertimpa keburukan, maka dia bersabar dan hal itu merupakan kebaikan baginya. (H.R. Muslim).

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

401 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 29/71.

402 QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 6/ 3699.

403 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 23/610.

"Apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah" "Dan apabila dia mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir"

Adalah karakter manusia secara umum, jika ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila dia mendapat kebaikan dia amat kikir dan tidak berkenan berbagi dengan sesamanya. Kata (الشِرُّ) diartikan dengan kemiskinan, sakit dan semisalnya.[404] Sedangkan kata (الخَيْرُ) diartikan dengan kekayaan, kesuburan, keluasan dan semisalnya.[405]

Artinya, apabila manusia mendapatkan sesuatu yang tidak sesuai hawa nafsunya, maka jiwanya cepat memberontak berkeluh kesah dan tidak sabar. Tidak rida dengan apa yang menimpanya, atau bahkan melontarkan kata-kata kotor. Sedangkang jika mendapatkan sesuatu yang sesuai dengan apa yang menjadi harapannya, ia menjadi kikir dan menolak untuk bersyukur kepada Allah. Ia merasa bahwa apa yang ia dapatkan adalah hasil jerih payahnya dan kehebatannya, maka baginya tidak ada alasan untuk berbagi atau bersyukur kepada siapapun.

Sikap buruk ini muncul karena jiwa orang tersebut sedang diperdaya oleh materi. Suka mendapatkan sesuatu secara instan dan tidak mau berpikir panjang.[406] Pusat perhatiannya hanya tertumpu kepada tumpukan materi dunia yang fana, lupa tentang kehidupan akhirat. Seharusnya ia menyadari bahwa semua apa yang menimpanya adalah atas kehendak Allah.[407] Jika itu tidak sesuai harapanya, ia bersabar dan tetap rida atas ketetapan-Nya, jika sesuai keinginannya ia bersyukur dan tidak lupa untuk berbagi kepada sesama. Mereka itulah orang-orang yang selalu memperbaiki kondisi jiwanya dengan melakukan hal-hal berikut ini.

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

404 Al-Su'ūd, *Irsyād Al-'Aql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*, 9/32.
405 Al-Syaukāni, *Fatḥ Al-Qadīr*, 5/350.
406 Al-Biqā'i, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,* 20/401.
407 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 29/71.

"Kecuali orang-orang yang melaksanakan salat, Mereka yang tetap setia melaksanakan salatnya"

Mereka ini lah orang-orang yang mampu menata jiwanya dan mengendalikannya, sehingga dirinya terbebas dari sifat keluh kesah. Mereka adalah orang yang mampu mendirikan salat dengan penuh khusyuk dan istikamah dalam mendirikannya. Dalam kondisi apapun mereka tetap mendirikan ibadah salat. Sebagai bentuk pengabdian dan penghambaan diri kepada sang Maha Pencipta.

Salat tidak sekedar rukun Islam dan simbol keimanan. Tetapi menjadi sarana komunikasi hamba dengan Rabb-nya. Salat menjadi lambang '*ubūdiah* (penghambaan) yang tulus, sebagai penerapan *maqām rubūbiyyah* dan *maqām* '*ubūdiah* dalam bentuk tertentu. Diksi *"mereka tetap mengerjakan salatnya"*, memberikan gambaran tentang keajegan dan keberlangsungannya. Tidak ada rasa bosan atau malas-malasan. Dengan keistikamahan menunaikan salat ini, berarti mereka terus-menerus berhubungan kepada Allah tanpa pernah terputus.[408]

Kondisi yang menjadikan seorang hamba terus menerus dalam hubungan dengan Zat yang "ditangan"-Nya segala kekuasan, Zat yang selalu mengawasi seluruh gerak gerik makhluk-Nya, mendorong dirinya selalu menjauhi segala kemungkaran dan kemaksiatan, sehingga lahir dalam jiwanya rasa tenang, nyaman dan mampu mengusir kegelisahan serta menambah kekuatan iman. Inilah syarat mengerjakan salat yang dapat menghilangkan kegelisahan hati dan kekikiran.[409]

Al-Zamakhsyari menambahkan bahwa mereka mendirikan salat dan melanggengkannya dalam ketekunan untuk melaksanakannya sehingga tidak pernah meninggalkannya, dan tidak disibukkan oleh kesibukan apapun. Dan menjaga salat dengan menegakkan wudu secara benar, mendirikan salat sesuai waktunya, syarat, rukun dan

[408] QuṬb, *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*, 6/ 3699.

[409] Kemenag, "Tafsir Kemenag." Tafsir Q.S 70:23, https://quran.kemenag.go.id/sura/70

sunah salat serta menjauhkan dirinya dari segala perbuatan yang dapat menjadikan ibadah salatnya sia-sia. Seperti perbuat keji dan munkar. Terus menerus adalah terkait dengan mendirikan fisik salat, sedang menjaganya adalah terkait dengan kondisi saat mendirikan salat.[410]

وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾

Dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta).

Perilaku berikutnya yang mampu menghindarka diri dari sifat keluh kesah adalah menunaikan kewajiban zakat[411] dan sedekah sunah kepada yang membutuhkan. Dengan membiasakan waktu tertentu membiasakan berbagi harta kepada yang membutuhkan, baik kepada mereka yang terlihat meminta-minta atau mereka yang menjaga kehormatannya dengan tidak mau meminta-minta.[412]

Kebiasaan berbagi kepada sesama diyakini memberikan berbagai dampak positif kepada jiwa manusia, seperti rasa bahagia, kepuasan dan ketenangan. Karena diantara fungsi zakat adalah membersihkan jiwa dari sifat negatif seperti kikir. Di samping itu juga memiliki tujuan untuk kesalehan sosial.[413]

وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ ﴿٢٦﴾

Dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan

Mereka yang membenarkan dan meyakini hari akhir dengan penuh kesungguhan tanpa ada keraguan sedikitpun. Sehingga keyakinan tersebut selalu menjadi pendorang untuk berbuat amal

---

410 Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 4/613.

411 Al-Ṭabari, *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*, 23/ 613.

412 Al-Khāzin, *Lubāb Al-Ta`wīl Fī Ma'ani Al-Tanzīl*, 4/342.

413 Al-Zuḥaily, *Al-Tafsīr Al-Munīr*, 29/122.

salih.[414] Dengan keyakinan yang benar terhadap hari akhir, seseorang akan sadar bahwa kehidupan dunia ini tidaklah selamanya. Ia jadikan dunia sekedar jembatan untuk kehidupan akhirat. Sehingga ia tidak terjebak dalam belenggu dunia yang menjadikan seseorang mudah untuk berkeluh kesah.

Tidak dipungkiri bahwa meyakini hari akhir memberikan banyak dampak positif terhadap kehidupan dan kejiwaan seseorang. Diantaranya sebagaimana dikutip oleh penulis dicarikan dari salah satu karya syaikh Yusuf Qardawi:[415]

1. Mendorong untuk selalu semangat dalam mencapai rida Allah, dengan melaksanakan segala apa yang menjadi perintah dan larang-Nya. Dan mendorong untuk selalu berkarnya dan memberikan yang terbaik.
2. Menjauhkan dari melakukan perbuatan maksiat karena takut akan hukuman pada hari Akhir tersebut.
3. Menumbuhkan kesabaran dalam menghadapi berbagai musibah dan penyakit. Kerena ia yakin akan mendapat pahala karenanya kelak di hari pembalasan.
4. Memberikan kekuatan seseorang dalam memaksimalkan perjuangannya. Karena berkeyakinan bahwa kehidupan akhirat sungguh lebih indah dan kekal.

Memberikan rasa tenang dan optomis dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Karena ia yakin bahwa semua apa yang ia lakukan tidak ada yang sia-sia. Setiap perbuatan akan mendapatkan balasan yang setimpal kelak di akherat.

Keyakinan dan kepercanyaan kepada Alla termasuk rukum iman lainnya secara benar, akan mampu memberikan rasa nyaman, tenang dan kebahagiaan serta menjaga jiwa dari rasa keluh kesah

---

414 Al-Ṣābūnī, *Ṣafwah Al-Tafāsīr*, 3/421.

415 Hasan, *OASE KEHIDUPAN AKHIRAT Membentang Peradaban Ukhrawi Kajian Berbasis Al-Qur`an Dan As-Sunnah*, 96-97.

dan berbagai penyakit kejiwaan lainnya. Suatu Kenyataan yang telah disampaikan olehAlquran selama berabad-abad tahun lamanya.[416]

وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ﴿٢٨﴾

Dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya. Karena sesungguhnya azab Tuhan mereka tidak dapat orang merasa aman (dari kedatangannya).

Berikutnya, adalah orang yang selalu takut azab Allah dan tidak pernah merasa aman dari kemungkinan siksaan Allah terhadap dirinya. Karena sehebat apapun ibadah dan kesalihan seseorang, ia tetap tidak boleh merasa aman dari azab Allah.[417] Tidak ada satupun orang yang mampu memastikan dirinya aman dari siksaan Allah, sekalipun ia mencapai derajat tinggi dalam keikhlasan, ibadah dan amal salih. Karena dipastikan ada hak-hak Allah yang tidak dapat dipenuhi seorang hamba dan tidak satu kebaikan yang mampu menandingi satu nikmat yang diberikan Allah kepada seorang hamba.[418]

Tentu orang dengan sikap semacam ini, tidak akan mudah terjebak dalam kecintaan dunia yang penuh dengan tipu daya. Kecintaan yang membuat banyak manusia jatuh dalam berbagai kemaksiatan, yang melahirkan berbagai macam masalah kejiwaan, di antaranya adalah keluh kesah dan putus asa dalam kehidupan.

---

[416] Khalīfah Ḥusain Al-'Asāl, *Al-AṠar Al-Nafsiy Li Al-Qur`ān Al-Karīm: Dirāsah Wa Taḥlīl* (Qatar, n.d.), https://qspace.qu.edu.qa/bitstream/handle/10576/9435/039412-0002-fulltext.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

[417] Al-Jāwi, *Maraḥ Labīd Li Kasyf Ma`na Al-Qur'ān Al-Majīd*, 2/ 564.

[418] Abd al-Qādir Al-'Ānī, *Bayān Al-Ma'ānī* (Damaskus Syiria: MaṬba'ah al-Tarāqī, 1965), 4/ 409.

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٢٩﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٣٠﴾ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٣١﴾

Dan orang-orang yang memelihara kemaluannya, kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak-budak yang mereka miliki, maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela. Barangsiapa mencari yang di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas.

Selanjutnya adalah orang yang selalu menjaga kemaluannya, menjaga syahwat birahinya kecuali dengan cara yang halal. Karenanya, Islam mensyariatkan pernikahan sebagai sarana sah dan suci untuk mendapatkan kepuasan biologis dan untuk mendapatkan keturunan demi eksistensi manusia.

"Barang siapa yang mencari di balik itu, maka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas"

Apa pun cara orang dalam mencari kepuasan birahi selain dengan pasangnya yang sah adalah perbuatan yang tercela dan dimurkai Allah. Di antara bentuk penyelewengan itu adalah berzina, *zoophilia*, onani,[419] homoseksual, LGBT, dan masturbasi serta kepuasan seksual dengan boneka seks. Semua itu dilarang karena bertentangan dengan fitrah manusia sendiri yang menginginkan adanya keturunan. Mereka adalah orang-orang yang betul-betul melanggar larangan Allah. Mereka melampui batas dari halal ke haram.[420] Karena itu, jiwa mereka tidak pernah merasakan ketenangan, terus dipenuhi dengan berbagai keluh kesah. Berbeda dengan orang yang mendapatkan kepuasan birahi dengan pasangan yang sah, dipastikan jiwanya dipenuhi dengan rasa bahagia, kedamaian dan ketenangan.

---

419 Ḥaqqī, *Rūḥ Al-Bayān*, 10/165.

420 Khān, *Fatḥ Al-Bayān Fī MaqāṢid Al-Qur'ān*, *14*/319.

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٣٢﴾

Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.

Selanjutnya adalah orang selalu menjaga amanah dan berkomitmen dengan perjanjian yang telah disepakati. Amanah dan janji ini mencangkup segala sesuatu yang dipikul manusia baik dalam urusan agama atau bidang lainnya, baik berupa ucapan maupun perbuatan. Mencakup semua interaksi dan perjanjian antar sesama.

Menjaga amanah artinya menjalankan dengan baik penuh tanggungjawab dan professional. Bagi orang mukmin menjalankan amanah dan memenuhi perjanjian murapakan perintah agama. Di samping akan memberikan dampat positif bagi kejiwaan seorang mukmin. Diantaranya rasa kepuasan diri, ketenangan dan kebabahagiaan, sehingga tidak mudah stress dan berkeluh kesah.

وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ ﴿٣٣﴾

Dan orang-orang yang memberikan kesaksiannya.

Termasuk orang mampu mengontrol jiwanya sehingga tidak mudah berkeluh kesah adalah mereka yang mampu memberikan persaksian yang benar. Memberikan persaksian sesuai apa adanya.[421] Tidak manambah atau mengurangi.[422] Tidak menyembunyikan kebenaran yang diketahui.[423] Karena ia sadar dan yakin bahwa seluruh persaksiannya dilihat oleh Allah dan kelak di akhirat pasti akan dimintai pertanggungjawaban. Ia menjaga dan menyampaikan persaksian sesuai apa yang di cintai Allah.[424]

---

421 Al-Zuḥaily, Al-Tafsīr Al-Munīr, 29/125.
422 KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 8/227.
423 Al-Abyārī, *Al-Mausū'ah Al-Qur`āniyyah*, 11/ 373.
424 ṬanṬawī, *Al-Tafsīr Al-WasīṬ*, 15/102.

Hanya mereka yang memiliki nyali tinggi dan prinsip kokoh yang dapat menegakkan persaksian secara benar. Mereka itu adalah orang yang berjiwa kuat tidak mudah tergiur dengan berbagai tawaran dunia. Maka pantas jika orang semacam itu tidak mudah untuk berkeluh kesah. Sedang orang yang berbohong dalam penyaksiannya akan berhadapan dengan situasi di mana ia akan mengarang-ngarang sesuatu yang tidak ada direalita. Kondisi semacam itu, dipastikan akan menjadikan jiwanya tidak tenang, senantiasa resah gelisah kerana berbohong atau menyembunyikan sesuatu data.[425]

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٣٤﴾

Dan orang-orang yang memelihara salatnya.

Ayat ini kembali lagi menegaskan pentingnya salat. Seakan memberikan peringatan, bahwa jika salat dapat dijaga dengan baik, didirikan dengan penuh khusyu', dilaksanakan sesuai yang diajarkan oleh Rasulullah, maka salat akan menjadi tiang utama dan pondasi kokoh yang mampu menolong seserang untuk melaksanakan perintah-perintah lainnya. Sebagaimana dalam surat al-Baqarah ayat ke 45 "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk," terdapat perintah untuk menjadikan sabar dan salat sengai penolong bagi orang mukmin dalam menghadapi berbagai masalah. Dengan salat orang mukimin akan mendapatkan ketenangan jiwa yang pada akhirnya memberikan pengaruh positif terhadap pikiran dan prilakunya.

أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ ﴿٣٥﴾

Mereka itu (kekal) di syurga lagi dimuliakan.

---

425 Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad, and Siti Aisyah Abd Rahman, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam Dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij," *Jurnal Sains Humanika* 2020, no. 2010 (2014): 135–144.

Mereka yang mampu memiliki dan menjalankan sembilan perilaku yang telah dijelaskan sebelumnya, selain mendapatkan kemuliaan di dunia, kelak di akhirat mereka akan mendapatkan berbagai kemulian yang abadi penuh nikmat di surga. Semua itu merupakan karunia Allah kepada para hamba-Nya yang terpilih.[426]

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Kehidupan manusia di dunia ini tidak akan lepas dari ujian (al-Mulk:2). Ujian tidak harus diartikan sesuatu yang menyedihkan dan menyakitkan, tetapi juga termasuk hal-hal yang menyenangkan manusia. (al-Anbiya': 21). Dalam menghadapi berbagai ujian manusia tidak jarang berkeluh kesah. Dengan beragam media yang ada, manusia mencurahkan kekecewaan dan keluh kesahnya. Bahkan di era digital seperti sekarang ini, dengan mudah kita temui banyak orang mengumbar keluh kesahnya lewat media sosil yang dapat dilihat oleh jutaan orang. Sebagian mereka ingin mencari solusi dan masukan, tetapi tidak sedikit dari mereka yang hanya menyampah.

Apapun tujuan mereka, keluh kesah merupakan ekpresi kekecewaan manusia atas apa yang dirasakan. Ketidak terimaan diri manusia atas kenyataan yang dialaminya. Dalam bahasaAlquran k ondisi kejiwaan seperti disebut dengan *halū'a (Anxiety)*. Diksi ini ditafsirkan olehAlquran sendiri dengan dua sikap negatif manusia. Yaitu, "*jazū'a* dan *Manū'a.*" *Jazū'a* adalah kondisi stress akibat tidak mampu mengendalikan diri sehingga muncul berbagai ekpresi kekecewaan dan selalu gelisah serta tidak bersabar. *Manū'a* adalah sikap egois, protektif, kikir. Terus merasa kurung, tidak pandai bersyukur, takut jatuh miskin, akibatnya sering berkeluh kesah.

Sebagian peneliti mengaitkan antara QS. Al-Ma'arij ayat 19-35 dengan *neuroscience.*[427] Dijelaskan bahwa karakter manusia dapat

[426] Ni'mah Allāh Al-Nakhjawānī, *Al-Fawātiḥ Al-Ilāhiyyah Wa Al-Mafātiḥ Al-Gaibiyyah* (Al-Guriyah, Mesir: Dār al-Rukābī li al-Nasyr, 1999), 2/445.

[427] Neurosains secara etimologi adalah ilmu neural yang mempelajari sistim syaraf, terutama mempelajari neuron atau sel syaraf. Secara terminologi,

diukur dengan tiga dimensi. Yaitu pengarahan diri sendiri, kerja sama dan transendensi diri. Jika seseorang lemah dalam tiga dimensi ini, tentu dia akan memiliki karakter manusia yang buruk. Jika seseorang lemah dalam pengarahan diri sendiri dia akan menjadi tertimpa penyakit *Halū'a*, jika seseorang lemah dalam kerja sama dia akan menjadi *Jazū'a*, dan jika seseorang lemah dalam transendensi diri dia akan menjadi *Manū'a*.[428] [429]

Halū'a dapat dibagi menjadi dua; *Pertama,* terkait situasi kejiwaan (*al-* ḥ*ālah al-nafsaniyyah*) yang menunjukkan bahwa setiap individu yang mangalami situasi keluh kesah. Sifat ini diciptakan oleh Allah dalam hati manusia seperti halnya Allah mencipta sifat penakut dalam diri seseorang. *Kedua,* terkait tingkahlaku secara zahir (*al-af'āl al-*ẓ*āhirah*) yang ditunjukkan oleh seseorang individu melalui perbuatan dan tingkahlaku secara nyata yang meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kejiwaan seseorang.[430]

Keluh kesah adalah reaksi spontan dari ketidakmampuan diri. Ada rasa frustasi dengan nasib yang menimpanya, ada perasaan protes dengan takdir yang terjadi, tidak rida dengan keadaan. Merasa adanya kesalahan dengan pihak-pihak lain. Keluh kesah merupakan sikap kontraproduktif tidak menyelesaikan masalah, bahkan tidak jarang malah menambah kondisi semakin buruk.[431]

Sikap mengeluh sebenarnya menunjukan ketidak mampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Menjadikannya pesimis tidak mampu melakukan ikhtiar untuk

neurosains merupakan bidang ilmu yang mengkhususkan pada studi saintifik terhadap sistem syaraf. Lihat: Rizky Amelia, E Kus Eddy Sartono, and Chairil Faif Pasani, "Neuroscience Dalam Pengembangan Ilmu Sekolah Dasar," *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar Kajian* 4 (2020): 1–15.

428 Mubarokatus Saniyyah, "Bad Human Character In Qs. Al-Ma'arij Verses 19-35 (Neuroscience Analysis)," *UIN Walisongo* (UIN Walisongo, 2018).

429 Ibid.

430 Zarrina, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam."

431 Muhtadi, "Sifat Keluh Kesah Dalam Tafsir Al-Azhar Kajian Surah Al-Ma'arij Ayat 19-22" (UIN Raden Intan Lampung, 2020), 22.

perubahan. Jika kondisi ini terus berlajut, maka akan memberikan dampat buruk terhadap kejiwaannya. Orang semacam ini tidak akan mampu menghargai dirinya apalagi orang lain. Selalu memancarkan energi negatif bagi sekitarnya. Sehingga yang terlihat olehnya adalah sesuatu yang selalu buruk atau bahkan dianggap sebagai ancaman bagi dirinya. Pikirannya selalu dipenuhi prasangka-prasangka negatif. Sehingga tidak sadar bahwa sikap itu menambah keburukan bagi dirinya dan lingkunganya.

Pengeluh akut menjadikan individu sulit untuk melakukan perubahan diri. Mentalitasnya rapuh dan sulit untuk mengambil kendali atas dirinya. Sulit baginya untuk berinterkasi dengan sekitarnya. Cenderung tertutup, mudah meledak-ledak, mudah tersinggung dan selalu dalam kegelisahan hidup serta cepat putus asa. Sehingga sangat mengganggu perkembangan kejiwaan individu untuk menjadi pribadi yang kuat.[432] Akibatnya tidak jarang timbul prilaku-perilaku yang tidak dapat dikontrol dan membahayakan dirinya dan sekitarnya.

G. PENYEBAB GANGGUAN *HALŪ'A (ANXIETY)*

Banyak faktor yang dapat memicu munculnya sifat *halū'a (Anxiety)* dalam diri seseorang. Dan setiap orang berbeda kondisinya saat mengalaminya. Secara umum faktor pemicu kegelisahan atau *halū'a (Anxiety)* ada tiga hal.[433]

Pertama; faktor pendorong (*predisposing*). Faktor ini terdiri dari faktor-faktor berikut:

1. Faktor genetik atau bawaaan dan ini biasanya terkait *Neurosis* kebimbangan (kegelisahan) dan *obsesif-kompulsif Neurosis*. Namun jika seseorang memiliki ketahanan diri yang kokoh, diharapkan mampu untuk mengatasinya.

---

[432] N Naifah, "Semantic Study of Halu' in The Qur'an," *Alsina : Journal of Arabic Studies* 1, no. 2 (2019): 125.

[433] Zarrina, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam."

2. Faktor pralahir yang diperoleh saat janin semasa masih dalam kandungan ibunya, dimana kondisi kejiwaan sang ibu saat hamil mempengaruhi pembentukan kepribadian bayi.
3. Faktor individu, dimana pengalaman hidup akan mempengaruhi kejiwaan seseorang saat gelisah ketika mengadapai sebuah kondisi tertentu.
4. Faktor keluarga, sangat mempengaruhi ketahanan kejiwaan seseorang dalam menyikapi sebuah masalah.

Kedua; Faktor pencetus (*precipitating*). Dapat berupa aspek psikologi atau pun sosial yang terjadi sebelum munculnya simptom-simptom sesuatu penyakit jiwa. Di antara faktor pencetus tersebut adalah:

1. Faktor sosial yang berkaitan dengan permasalahan sosial yang terjadi dalam masyarakat dapat mempengaruhi emosi seseorang. Tekanan-tekanan yang terjadi dapat menyebabkan seseorang tidak mampu menghadapinya, sehingga muncul berbagai masalah kejiwaan.
2. Faktor lingkungan individu sangat memberikan pengaruh pada kejiwaan seseorang.
3. Faktor sosio-ekonomi seseorang individu.

Faktor psikologi adalah faktor terpenting yang mempengaruhi terjadinya kegelisahan.

Ketiga; Faktor pengekalan (*perpetuating*) adalah keberlangsungan penyakit yang dihadapi pasien. Biasanya, alasan *perpetuating* ini adalah karena kondisi seseorang yang terus-menerus berada di bawah tekanan dan tidak tahan dengan tekanan. Selain itu, perang keluarga dalam melanggengkan penyakit ini. Terutama jika anggota keluarga tidak peduli terhadap penyakit yang diderita oleh pasien.

H. SOLUSI TERHADAP GANGGUAN *HALŪ'A (ANXIETY).*

Pertanyaannya adalah apakah tidak boleh manusia mengeluh? Seperti yang telah dijelaskan dalam tafsir ayat di atas, sifat mengeluh

adalah bagian dari tabiat manusia.[434] Namun yang menjadi masalah adalah ketika seseorang tidak mampu mengendalikan sifat keluh kesahnya, berubah menjadi kegelisahan yang mengganggu kejiwaannya. Untuk itu,Alquran memberikan terapi agar manusia mampu terus mengontrol dirinya, sehingga dapat terhindar dari keluh kesah yang berlebihan atau kronis.

Secara umum terdapat perbedaan pendekatan antara barat dengan Islam. Jika barat menekankan pada gejala-gejala eksternal yang terlihat dari penyakit atau gangguan kejiwaan tersebut dan bukannya penyakit itu sendiri. Sedangkan Islam yang melihat gangguan kegelisahan ini dianggap bermuara pada rapuhnya kejiwaan seseorang. Karena itu Islam menawarkan solusi dalam bentuk perbersihan jiwa atau yang dikenal denga *tazkiyyah al-nafs*.[435] Di antara sebagaimana yang di tawarkan dalam ayat 19-35 surat al-Ma'ārij.

1. Menegakkan salat dengan benar, penuh penghayatan dan khusyu'.
2. Selalu berbagi dengan sesama.
3. Yakin atas adanya hari pembalasan.
4. Takut kepada azab Allah.
5. Menjaga kehormatan diri.
6. Menunaikan amanah secara profesional.
7. Menjaga perjanjian.
8. Memberikan persakasian secara benar.
9. Selalu berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah.

Kesembilan perilaku ini jika boleh diringkas bermuara pada dua hal yaitu selalu bersyukur dan selalu mendekatkan diri kepada Allah. Dengan bersyukur maka kita selalu dapat berbagi, menunaikan tugas, berkomitmen baik kepada diri atau orang lain, berpikir

[434] 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 29/168.

[435] Zarrina, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam."

positif. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, kita akan selalu merasa nyaman, tenang dan penuh harapan kasih sayang dari-Nya. Sehingga jiwa terus seimbang, terkontrol, penuh dengan energi positif, memberikan kebahagiaan bagi diri, sesama dan lingkungan.

I. AL-MA'ARIJ AYAT 19-35 DENGAN TEORI *ADVERSITY QUOTIENT (AQ).*

Sebagian peneliti mengaitkan antara ayat 19-35 surat *al-Ma'ārij* dengan *adversity quotient* (AQ). Yaitu kecerdasan manusia berupa kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan hidup, sehingga tidak mudah menyerah dan berkeluh kesah. Bahkan bagaimana seseorang mampu mengubah kesulitan dalam hidupnya menjadi sebuah peluang untuk sukses.[436] Dikatakan, bahwa sembilan perilaku yang terdapat dalam surat *al-Ma'āri* tersebut dapat disebut sebagai bentuk *adversity quotient* atau cara untuk mempertahankan diri agar tidak larut dalam kegelisahan yang dapat menganggu kesehatan jiwa seseorang.

Adversity Quotient adalah sebuh konsep tentang kecerdasan yang dipopulerkan oleh Paul G. Stolz. Menurutnya, kesuksesan manusia tidak cukup hanya dengan Kecerdasan Intelektual (IQ) serta kecerdasan emosi (EQ). Tetapi juga ditentukan oleh kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang ada dalam hidupnya. Dengan *Adversity quotient* seseorang akan semakin kokoh dalam menghadapi tantangan hidup dengan tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa memperdulikan. Tingkat *adversity quotient* seseorang akan menjadi penentu kesuksesan dalam menjalani kehidupan. [437]

Menurut teori ini, sikap manusia dalam menghadapi kesulitan hidup dapat dilihat dari tiga tipe berikut ini: *quitter*, *camper* dan *climber. Climber* atau pendaki merupakan level *adversity quotient* yang paling tinggi, umumnya mereka yang berada pada level

[436] Niila Khoiru Amaliya, "Adversity Quotient DalamAlquran ," *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 12, no. 2 (2018): 227–254.

[437] Nurdinni Tilova, "Meninjau Kinerja Guru Islam : Adversity Quotient Dan Spiritual Quotient," *Scientific Journal od Reflection* 2, no. 2 (2019): 211–220.

ini mampu untuk terus berusaha hingga mencapai puncaknya. Sedangkan *camper* atau berkemah adalah tingkat di mana individu merasa sudah cukup untuk mencoba sebelum mencapai puncak. Mereka memilih untuk berhenti di tengah kemajuan mereka karena mereka merasa sudah cukup dengan apa yang telah mereka peroleh dan mereka melupakan tujuan utama mereka. *Quitter* atau orang yang berhenti adalah level terendah. Mereka yang berada di level ini cenderung kurang optimis, sehingga mereka fokus pada kegagalan bahkan sebelum mencoba melakukannya.[438]

Kemampuan seseorang dalam mengahadapi dan mencari solusi dalam sebuah ujian dapat dilihat dari lima aspek yang kemudian disingkat dengan CO2RE, yaitu :[439,440]

1. Kendali (*Control*), yaitu sejauh mana seseorang mempu mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa yang akan datang. Kendali diri ini akan berdampak pada respon yang akan dilakukan oleh individu bersangkutan, menjadikan ia akan terus berusaha semakimal mungkin. *Control* dapat juga disebut dengan kesabaran dalam menghadapi sebuah masalah.
2. Asal Usul (*Origin*), yaitu sejauh mana seseorang memper–masalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana seseorang mempermasalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi

---

438 L. A. Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, "The Effect of Self-Regulation and Peer Attachment on Adversity Quotient in Quran Reciter Students. Psikologika," *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24(2), 167 (2019): 167–180.

439 Tri siwi agustina dan puput tri Komalasari, "Kecerdasan Adversiti (Adversity Quotient) Berdasarkan Jender Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Executive Territory Program Manta Kuliah Manajemen Usaha Kecil Dan Menengah," *Pendidikan* 2, no. 3 (2014): 206–215.

440 Husin Sungkar, "Adversity Quotient Pada Cerita Edukatif Surah Yusuf," *UIN Antarasi* (UIN Antasari, 2016), 131-133, http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/6893.

sumber kesulitan dan kegagalan seseorang. Dalam istilah Islam dapat disebut dengan *muḥasābah*.

3. Pengakuan (*Ownership*), sejauh mana seseorang mengakui akibat–akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggungjawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut. Rasa bersalah yang tepat akan menjadi cambuk untuk perbaikan. Sedangkan rasa bersalah yang berlebihan akan membuat putus asa. *Ownership* dengan kata lain adalah kemampuan ikhtiar dan selalu optomis dalam menghadapi masalah.
4. Jangkauan (*Reach*), yaitu kemampuan individu dalam menjangkau dan membatasi masalah yang sedang dihadapi agar tidak menjangkau bidang-bidang yang lain dalam pekerjaan dan hidup. *Adversity quotient* yang rendah membuat seseorang melebarkan permasalah tanpa mengetahui batasannya. Aspek ini dapat diartikan dengan sikap ḥ*usn al-ẓan*, rida dan ikhlas.
5. Daya Tahan (*Endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dengan mencari solusi yang tepat. Sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Berapa lama kesulitan akan berlangsung dan penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Makin tinggi daya tahan seseorang, makin mampu menghadapi berbagai kesukaran yang dihadapinya. Dimensi ini dalam istilah keislaman dapat disebut *himmah, khauf* dan *rajā'*.

Kelima dimensi atau aspek ini dijadikan sebagai ukuran untuk melihat sejauh mana respon seseorang terhadap kesulitan. Sekaligus sebagai instrumen untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan agar menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi.

Terdapat beberapa faktor yang dijadikan sebagai pembentuk *adversity quotient* di antaranya adalah; daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil risiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stress, tekanan, dan

kemunduran.[441] Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *Adversity Quotient* seseorang antara lain bakat, kemauan, kecerdasan, kesehatan, karakteristik kepribadian, genetika dan pendidikan.[442]

Adapun cara untuk menumbuhkan Adversity Quotient dalam diri seseorang adalah dengan melakukan apa yang disebut dengan istilah LEAD (*Listened, Explored, Analized, Do*). Seperti dalam penjelasan berikut ini: [443]

1. *Listened*; Mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ seseorang. Ia akan berusaha menyadari dan menemukan penyebab dari segala kesulitan terjadi, kemudian dia akan menanyakan pada diri sendiri respon-respon apa yang baik serta menyadari dimensi AQ mana yang lebih tinggi (*Quitter, Champer atau Climber*).
2. *Explored* (gali); Pada tahap ini, seseorang didorong untuk mencari dan menggali penyebab dari segala masalah dan hambatan yang ada. Setelah itu dia akan berusaha menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mengeksplorasi alternatif tindakan yang paling tepat.
3. *Analized* (analis); Pada tahap ini, seseorang diharapkan mampu menganalisis data atau bukti yang menyebabkan ia tidak dapat mengendalikan masalah, bukti bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta-fakta ini perlu dianalisa untuk menemukan sikap terbaik dalam mengatasinya

---

441 Ulfah Rasyidin, "Hubungan Adversity Qoutient Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negri Ar- Raniry" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH, 2018), 24.

442 Dian Arianti, "Peningkatan Adversity Quotient Pada Siswi," no. October (2018).

443 Husin Sungkar, "Adversity Quotient Pada Cerita Edukatif Surah Yusuf," *UIN Antarasi* (UIN Antasari, 2016), 86-87. http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/6893.

4. *Do* (lakukan); Terakhir, individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Dalam hal ini ia diharapkan dapat mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat hubungan erat antara ayat 19-35 surat *al-Ma'ārij* dengan *adversity quotient* (AQ). Di mana *halū'a (Anxiety)* adalah tabiat buruk dalam diri manusia yang berpotensi menjadikan seseorang cepat mengeluh, putus asa, gelisan dan egois yang pada akhirnya menjadikan seorang sulit untuk bertahan hidup dan bergaul dengan lingkungan. Bahkan tidak jarang dari mereka yang menghabisi nyawa sendiri dengan tujuan mereka terbebas dari segala kegagalan dan kesedihan di dunia. Seperti yang banyak terjadi dibeberapa negara maju seperti Jepang dan Korsel.

SolusiAlquran agar manusia mampu bertahan, tidak mudah menyerah atau putus asa dalam menghadapi berbagai macam ujian dan tantangan hidup adalah dengan mengamalkan kesembilan butir amalan sebagai mana telah dijelaskan di atas. Semakin serius dan tekun seseorang dalam menjalankan kesembilan amalan tersbut, maka semakin tinggi tingkat *adversity quotient*-nya.[444]

Kesembilan perilaku tersebut telah mencakup keseluruhan aspek kehidupan sesorang individu yang meliputi tanggungjawab seorang muslim terhadap Rab-nya dan kepada sesama. Di samping memenuhi keperluan kerohanian sesorang muslim dan menjadi solusi terapi bagi yang memiliki gangguan kejiwaan terutama suka mengeluh, suka kecewa dan sulit bersyukur.[445] Hal ini menegaskan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat religiusitas seseorang terhadap *adversity quotient*. [446]

[444] Naifah, "Semantic Study of Halu' in The Qur'an."

[445] Masroom, Muhamad, and Rahman, "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam Dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij."

[446] Dona Eka Putri and Dina Nur Amalia, "Religiosity and Adversity Quotient of Muslims in Poor Community," *International Proceedings of Economics*

J. KESIMPULAN

1. Halū'a adalah tabiat buruk dalam diri manusia yang berpotensi menjadikan seseorang cepat dan mudah berkeluh kesah.
2. Dua dampak negatif dari *Halū'a* adalah "*jazū'a* dan *Manū'a.*" *Jazū'a* merupakan ekpresi kekecewaan dan selalu gelisah serta tidak bersabar atas satu kondisi. Sedang m*anū'a* adalah sikap egois, protektif, kikir, tidak pernah puas, tidak pandai bersyukur, takut jatuh miskin.
3. Penyebab utama terjadinya *halū'a* adalah kecintaan membabi-buta terhadap materi dunia, lupa akhirat. Sehingga sulit untuk bersabar ketika terkena musibah dan tidak dapat bersyukur ketika mendapatkan nikmat.
4. *Halū'a (Anxiety)* yang akut dapat berpengaruh buruk terhadap kejiwaan individu, bahkan terhadap orang lain dan masyarakat sekitarnya.
5. SalusiAlquran untuk mengatasi *Halū'a (Anxiety)* sesuai surat *al-Ma'ārij* ayat 19-35 adalah menegakkan salat dengan benar, penuh penghayatan dan khusyu', mau berbagi, yakin atas adanya hari pembalasan, takut kepada azab Allah, menjaga kehormatan diri, menunaikan amanah, menjaga perjanjian, memberikan persaksian secara benar, selalu berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah. Kesembilan perilaku ini semua bermuara pada dua hal yaitu selalu bersyukur dan selalu mendekatkan diri kepada Allah
6. Kesembilan perilaku tersebut dapat disebut sebagai bentuk *adversity quotient qur'ani.* Jika diamalkan secara konsisten dan dengan penuh keikhlasan maka akan meningkatkan daya *adversity quotient* pada diri seseorang. Hal ini menegaskan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat religiusitas seseorang terhadap *adversity quotient*.

Development and Research 63, no. 15 (2013): 73–77.

7. Dari kesembilan perilaku bentuk *adversity quotient* itu, salat terlihat begitu ditekankan. Tidak hanya dalam surat *al-Ma'ārij* tetapi juga dalam surat-surat lainya. Hal ini menegaskan bahwa salat bagi orang mukmin adalah tiang utama dalam *adversity quotient*. Jika salatnya dapat tegak dengan benar, maka akan memberikan dapak positif kepada perilaku lainnya.

SALAT DAN PENGARUHNYA TERHADAP JIWA; TAFSIR SURAT AL-ANKABŪT: 54

A. TEKS AYAT

Al-Ankabūt	اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

B. ARTI KOSA KATA

No.	Kosa Kata	Arti Kata
1	مَا أُوحِيَ	Diwahyukan.
2	تَنْهَى	Mencegah
3	الْفَحْشَاءِ	(perbuatan- perbuatan) keji
4	الْمُنْكَرِ	Mungkar
5	وَلَذِكْرُ اللَّهِ	Mengingat Allah (salat)

C. PROFIL SURAT

Surat al-Ankabūt termasuk surat makkiyyah. Terdiri dari 69 ayat. Turun sesudah surat *al-Rūm*. Urutan surat dalam mushaf ke 29. Nama *Al-Ankabūt* diambil dari kata *Al-Ankabūt* yang terdapat pada ayat ke 41 dari surat ini yang artinya laba-laba. "Perumpamaan orang-orang yang mengambil pelindung-pelindung selain Allah adalah seperti laba-laba yang membuat rumah. Dan sesungguhnya rumah yang paling lemah adalah rumah laba-laba kalau mereka mengetahui."

Surat al-Ankabūt sebagaimana karakter surat makkiyyah lainnya menguatkan sisi keimanan, akhlak dan kepribadian mukimin. Surat ini minimal mengandung lima pokok pembahasan. *Pertama;* penegasan adanya ujian bagi orang mukimn sebagai cara untuk memperlihatkan kebenaran imannya. *Kedua*; penjelasan ujian para nabi jauh lebih berat dari pada orang mukmin biasa. *Ketiga*; mendebat orang musyrik dengan peribahasa sebagai teguran bagi mereka, dan perintah berdebat dengan Ahli Kitab dengan kebaikan, kelembutan dan kebijaksanaan. *Keempat;* penetapan kenabian nabi Muhammad. *Kelima;* ijin bagi orang-orang mukmin untuk berhijrah dari rumah mereka demi menyelamatkan agama mereka dari cobaan. Dorongan untuk terus bersabar, dan menghilangkan ketakutan dari kematian, karena kematian itu pasti terjadi bagi setiap manusia kapan pun di manapun.

D. KORELASI ANTAR AYAT

Korelasi atau hubungan antara surat al-Ankabūt dengan surat sebelumnya, surat al-QaṢaṢ terlihat sebagai berikut; *Pertama*; Surat al-Ankabūt dimulai dengan hiburan dari Allah kepada Nabi Muhammad dan para sahabatnya yang selalu disakiti dan diusir oleh orang-orang musyrik Makkah dengan menerangkan bahwa orang-orang yang beriman itu akan diuji atas keimanannya, sedang dalam al-QaṢaṢ diterangkan ragam cobaan yang dialami oleh Nabi Musa dan Bani Israil dalam menghadapi kekejaman Fir'aun.

Karenanya Nabi Muhammad dan para sahabatnya selalu sabar dalam menghadapi cobaan-cobaan itu.[447]

Kedua;. Surat al-QaṢaṢ mengisahkan keselamatan nabi Musa dan kaumnya dari pengejaran Fir'aun, sedangkan surat al-Ankabūt mengisahkan selamatnya Nuh dan pengikutnya dari tenggelam di air bah. *Ketiga;* Surat al-QaṢaṢ mengemukakan kelemahan kepercayaan para penyembah berhala dengan menerangkan keadaan penyembah-penyembah berhala dengan berhala kelak di hari kiamat, sedang surat al-Ankabūt menyatakan kesalahan kepercayaan kaum musyrik membandingkannya dengan sarang laba-laba yang begitu rapuh. *Keempat;* Kedua surat ini sama-sama menerangkan kisah Fir'aun dan Karun, serta akibat perbuatan keduanya. Dan kedua surat ini sama-sama menyinggung soal-soal hijrah Nabi Muhammad.[448]

Adapun korelasi antara ayat 45 surat al-Ankabūt dengan ayat-ayat sebelumnya bahwa Allah mengibaratkan lemahnya kepercayaan orang-orang musyrik (non muslim) seperti rapuhnya rumah laba-laba. Keyakinan mereka tidak memiliki alasan untuk dipertahankan, relasi dengan sesembahan Nya rapuh. Sedangkan pada ayat ini (45) dijelas adanya hubungan yang kuat dan kokoh antara orang mukmin dengan Rabb-nya. Hal itu terwujud dalam pelaksanaan ibadah salat. Mereka selalu merasa diawasi Allah, sehingga mampu membedakan antara hak dan batil. Adalah bentuk relasi yang kokoh yang mampu menghadirkan keagungan Rabb dalam jiwa, kapan pun dan di mana pun.

E. TAFSIR AYAT

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

447 "Al-Quran Digital Versi 2.1." Penutup Al-Qoshosh.

448 Al-Marāgī, *Tafsīr Al-Marāgī*, 20/109.

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Allah berkalam:

اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Alquran).

Adalah perintah kepada seluruh umat Islam untuk selalu membaca Alquran. Membaca Alquran adalah interaksi pertama dan minimal bagi kita sebagai seorang muslim terhadap Alquran. Untuk itu tidak boleh ada seseorang yang mengaku beragama Islam, namun ia tidak mampu membaca Alquran. Dengan alasan apapun ia harus tetap berusaha belajar membacaAlquran. Umur dan kesibukan tidaklah menjadi alasan seseorang untuk tidak dapat belajar membaca Alquran. Berapa banyak orang yang sudah uzur secara umur, namun dengan kemauan tinggi untuk belajar akhirnya ia mampu membaca Alquran.

MembacaAlquran, berarti berdialog dengan kalam Allah. Kita diajak untuk memahami apa yang menjadi pedoman dalam hidup kita ini. Kita diajak mengerti sebab akibat kemajuan dan kehancuran sebuah kaum. Membaca Alquran sendiri adalah salah satu bentuk *zikrullāh*. Dan sebaik-baik zikir adalah dengan membaca Alquran . Oleh karena itu banyak sekali dalam Alquran maupun hadis yang menerangkan keutamaan membacaAlquran . Di antaranya adalah:

1. Allah berkalam,

   "Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi" (QS. al-Fatir :29)

2. Rasulullah bersabda:

   "Barang siapa membaca satu huruf dariAlquran , maka ia mendapatkan 10 kebaikan" (H.R. Turmudzi).

3. Rasulullah Saw. bersabda:

   "BacalahAlquran sesunggunya ia dihari Qiyamat bisa mensyafaati pembacanya" (H.R. Muslim).

4. Rasulullah bersabda:

   "Orang yang pandai membaca Al-Qur`anderajatnya sama dengan malaikat bararah (mulia dan berbakti), sedang orang yang susah dalam membaca al-Qur`an(tebata-bata) maka ia mendapatkan dua pahala " (HR. Bukhori Muslim).

5. Rasulullah Saw bersabda:

   "Bacalah Alquran, sesungguhnyaAlquran adalah cahaya (petunjuk) bagimu didunia dan simpanan bagimu di langit" (HR. Ibnu Hibban dalam Shahihnya).

Alquran adalah hidangan tidak sembarang hidangan. Ia adalah hidangan istimewa dari yang menciptakan seluruh jagat raya ini. Untuk menikmatinya tentu ada caranya dan etikanya. Untuk menikmati bacaan Alquran agar lebih maksimal, perlu diperhatikan berbagai etika atau adab membaca Alquran. Diantara adab tersebut sebagaimana disebutkan oleh para ulama adalah:[449]

1. Niat yang benar (ikhlas karena Allah).
2. Dalam keadaan suci.

[449] Lebih lengkapnya dapat dibaca di karya Al-Nawawī, *Al-Tibyān Fī Ādāb Ḥamlah Al-Qur`ān*, ed. Muḥammad Al-Ḥajāzī (Bairut, Libanon: Dār Ibn Ḥazm, 1994).

3. Tempat yang bersih dan mulia.
4. Menguasai ilmu tajwid dengan benar.
5. Menghadap kiblat dan bersimpuh.
6. Konsentrasi, *tadabbbur* dan *khusyu`*.
7. Dengan suara yang baik, jelas dan tidak berlebih-lebihan.
8. Tidak tergesa-gesa, sehingga banyak hukum tajwid yang hilang.
9. Menangis atau mencoba untuk menangis dengan apa yang kita baca.
10. Menjadikan wirid dan istikamah (kebiasaan pada waktu tertentu).
11. Mengagungkan bacaan yang kita baca. Bahwa kita sekarang sedang membaca kalam Allah, kita merasa bahwa bacaan yang kita baca tersebut tertuju untuk kita, bukan orang lain.

Disunnahkan juga dalam membaca Alquran dengan melihat mushaf. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis yang dishahihkan oleh al-Albani, bahwa *"Barang siapa suka mencintai Allah dan Rasul-nya, maka hendaklah ia membaca Alquran dengan mushaf."* Untuk itu bagi setiap muslim hendaknya ia memiliki waktu tertentu yang dapat digunakan sebagai "*wirdul qira`ah*" atau waktu khusus untuk membaca Alquran. Sehingga setiap hari ia mampu menyisihkan waktu tertentu untuk membaca Alquran.

Utamanya adalah waktu antara salat Magrib dan Isa karena diwaktu itu adalah waktu yang penuh barokah, sebagaimana diajarkan oleh para *salafus salih*. Atau diwaktu sepertiga malam terakhir, karena selain waktu itu yang penuh keberkahan, juga bacaan Alquran diwaktu itu akan memberikan nuansa tersendiri bagi pembacanya. Dengan keheningan malam dan ketenangan jiwa yang suci, kita akan mudah untuk mendapatkan khusyuk dalam membaca. Sehingga nilai-nilai kandungan dalam ayat-ayatAlquran dapat mudah untuk digali dan dipahami serta meresap dalam relung

jiwa yang dalam. Dengan demikianAlquran akan mampu menjadi motor kebaikan bagi setiap jiwa yang beriman.

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar.

Perintah selanjutnya adalah mendirikan salat lima waktu dengan benar, sesuai dengan apa yang diajarkan oleh baginda Rasulullah. Tepat waktu dan sangat dianjurkan atau bahkan ada yang mewajibkan, salat didirikan secara berjamaah di masjid.[450] Perintah salat dalam ayat dan ayat-ayat lain semuanya memakai derivasi dari kata *aqāma-aqīmu*. Seperti dalam ayat ini yang menggunakan kata (أَقِمَ) yang berarti "dirikanlah". Artinya salat harus didirikan dengan penuh khusyuk dan kehadiran hati. Karena yang demikian itu merupakan roh dan inti salat. Kesempurnaan dan kekurangan salat tergantung pada kehadiran makna ini.

Kewajiban salat disyariat bagi umat Islam, tentu memiliki maksud dan hikmah tertentu. Di antaranya adalah salat dapat mencegah seseorang dari perbuatan keji dan mungkar. Arti الْفِحْشَاءِ adalah segala perbuatan yang buruk,[451] melampui batas yang diperbolehkan oleh ketentuan syariat.[452] Sedangkan وَالْمُنْكَرِ adalah segala sesuatu yang ditolak oleh syariat dan akal.[453]

Sejauh mana orang dapat menyempurnakan salatnya, sejauh itu pula ia dapat mencegah dirinya dari perbuatan keji dan mungkar. Karena itu, terjadinya kemaksitan dari orang yang menjalankan salat, menandakan adanya kekurangan orang tersebut dalam mendirikan salatnya.[454] Dengan kata lain, ketika ada orang telah menunaikan

---

450 Al-Maqdisy, *Sia-Siakah Shalat Anda?*, 134.

451 Al-Sam'āni, *Tafsīr Al-Qur'ān*, 4/183.

452 'Asyūr, *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*, 20/260.

453 Al-Nasafi, *Madārik Al-Tanzīl Wa Ḥaqāiq Al-Ta'wīl*, 2/678.

454 Al-Sya'rawi, *Tafsīr Al-Sya'rawi*, 18/11194.

ibadah salat, tetapi perilakunya tetap berbuat kemaksiatan dan kemungkaran, maka dapat dipastikan ada masalah dengan salatnya.

Ibn 'Abbas berkata, "Salat mampu mencegah dan menghalangi seseorang dari perbuatan keji dan mungkar. Maka barang siapa menjalankan salat namun tetap melakukan kemaksiatan, maka salatnya tidak akan menambah baginya kecuali semakin jauh dari Allah.[455] Salat yang benar adalah salat yang mampu mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar.[456] Yaitu salat yang didirikan dengan penuh penghayatan, khusyuk dan sesuai apa yang disyariatkan.[457] Adalah salat yang diterima oleh Allah.[458] Salat yang mampu melahirkan keyakinan bahwa Allah selalu mengawasinya.[459] Sehingga dirinya mampu mencegah perbuatan keji dan mungkar.[460]

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Hal terbesar di sisi Allah dan ibadah paling agung adalah *zikrullāh*.[461] Salat adalah diantara bentuk zikir terbesar kepada Allah. Ketika orang salat tetapi hatinya alpa dari mengingat Allah, maka salatnya sia-sia. Karena tujuan ibadah utamanya adalah mengingat Allah. *"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah salat untuk mengingat Aku."* (Thaha:14). Karena itu jangan sampai terjadi kealpaan atau *riya'* dalam diri seseorang saat menjalankan

---

455 Al-Bagawi, *Ma'ālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qur'ān*, 6/ 244.
456 Al-Qusyairī, *LaṬāif Al-Isyārāt*, 3/98.
457 Al-Jauzī, *Zād Al-Masīr Fī 'ilm Al-Tafsīr*, 3/409.
458 Al-Zamakhsyari, *Al-Kasysyāf*, 3/ 456.
459 Al-QurṬubi, *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*, 13/ 348.
460 'AṬiyah, *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-'Azīz*, 4/319.
461 Al-Biqā'i, *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,* 14/ 448.

ibadah salat.[462] Hal ini juga diisyarakat pada ujung ayat "Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan," yang mengandung ancaman bagi siapa pun yang melupakan Allah dalam salatnya, atau bahkan meninggalkan salat.

F. REFLEKSI PSIKOLOGIS

Dijelaskan dalam tafsir di atas bahwa salat dapat mencegah pelakunya dari perbuatan keji dan mungkar. Yaitu orang yang benar-benar menjalankan ibadah salat dengan penuh penghayatan, akan terhindar darinya perbuatan keji dan munkar. Sebagaimana Allah jelaskan, *"Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar."* (al-Ankabut:45)

Menurut Ibin Kutibin Tadjuddin, *"Salat merupakan benteng yang kokoh bagi orang yang beriman dari segala gangguan setan. Sesungguhnya salat itu bisa mencegah manusia dari berbuat kemungkaran, kalau ditinjau dari segi aspek kesehatan jiwa, mudah-mudahan orang tersebut memelihara kesucian jiwanya dan akan terhindar dari perbuatan yang akan merusak keharmonisan jiwa. Salat wajib lima kali dalam sehari memagari seseorang dari berbuat sesuatu yang bisa menimbulkan penyesalan".*[463]

Salat dalam Islam tidak hanya dimaksudkan sebagai sebuah kewajiban ritual. Tetapi lebih dari itu, salat diharapkan mampu membentuk pola kepribadian seseorang untuk lebih baik. Melalui salat, Islam ingin menamkan kepada umatnya tentang nilai "*muraqamatullāh*" (baca; pengawasan Allah) kepada hambanya. Selalu ingat atas pengawasan Tuhan Nya yang tidak pernah tidur (Thaha:14).

Minimal nilai "*muraqamatullāh*" itu muncul dalam lima waktu. Antara rentang-rentang lima waktu itulah manusia diharapkan mampu melakukan *swamuraqabah* (baca; pengawasan sendiri)

[462] Al-Alūsī, *Rūḥ Al-Ma'āni Fī Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm Wa Al-Sab' Al-Maṡāni*, 16/171.

[463] Ibin Kutibin Tadjuddin, *Psikoterapi Holistik Islami* (Bandung: Kutibin, 2007), 245.

yang bersumber dari "*muraqamatullāh*" ketika ia melakukan salat. Karena manusia itu lemah (An-Nisa:28) dan mudah tergoda serta tertipu dengan berbagai fatamorgana dunia (Ali Imran:14), maka diperlukan dalam pengaksesan "*muraqamatullāh*" sesering mungkin, minimal lima kali dalam sehari.

Individu yang mampu mengakses "*muraqamatullāh*" dengan baik dan sempurna dalam salatnya, kemudian mampu mentransformasikan dalam *swamuraqobah* dan *sosialmuraqobah* (baca:pengawasan sosial) dalam pekerjaan dan profesinya, maka sudah bisa dipastikan ibadah itu akan menjelma menjadi ibadah anti korupsi. Bagaimana tidak, ketika seseorang ada niatan untuk melakukan korupsi, ia akan selalu merasa diawasi, baik oleh dirinya, sosialnya dan Tuhan-Nya.[464]

G. SALAT SERTA PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN RAGA

Selain tujuan di atas, diakui oleh para peneliti, ibadah salat jika ditunaikan dengan benar sesuai ketentuan syariat, akan memberikan manfaat kesehatan. Karena di dalamnya terdapat empat aspek terapeutik: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti, dan aspek kebersamaan.[465] Berikut ini diantara manfaat salat terhadap kesehatan mental dan raga seseorang.[466]

a. Salat Keteguhan Jiwa**.**

Salat mampu memberikan pengaruh positif terhadap mental seseorang. Karena salat mampu mengalirkan energi positif pada jiwa seseorang untuk teguh, istikamah dalam pendiriannya. Hal ini karena orang yang mendirikan salat, akan lahir dalam benaknya

[464] Moh. Abdul Kholiq Hasan, *DAHSYATNYA 4 SURAT AL-QUR`AN* (Sawahan Ngemplak Boyolali: Hijra Publishing, 2013), 96.

[465] Zulkarnain, "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa," *Tawshiyah Vol. 15, No. 1 Tahun 2020* 15, no. 1 (2020).

[466] Moh. Abdul Kholiq Hasan, *Rahasia Gerakan Dan Bacaan Shalat* (Surakarta: Ziad Visi Media, 2012), 133-149.

keyakinan adanya rasa aman dan optimis atas pertolongan Allah. Keyakinan itu didasari atas keimananya bahwa Allah adalah tuhan yang maha kuasa atas segalanya. Tidak ada yang musthil bangi-Nya. Semua yang ada didunia dan langit berda dalam digenggamannya (Ali Imran:109). Ketika keyakinan ini selalu dihadirkan dalam setiap salat, maka secara otomatis akan melahirkan energi yang mampu menjaga keteguhan jiwa dalam menghadapi berbagai fenomena kehidupan.

Pengabdian yang tulus hanya kepada Allah, akan mengantarkan pada sebuah keyakinan yang kuat, bahwa tidak ada sesuatu di dunia ini yang terjadi kecuali atas izin Allah. Allah lah yang menentukan kehidupan dirinya, anaknya, temanya, orang tuanya dan pekerjaannya. Seluruhnya berada dalam genggaman-Nya. Manusia tidak lain kecuali berusaha dan berusaha, termasuk dengan berdoa. Karena doa adalah senjata seorang mukmin. Dan itu terkandung dalam salat. Sehingga salat disebut juga dengan doa, karena inti di dalamnya adalah munajat seorang hamba kepada *Rabb*-nya.

Al-kisah, diriwayatkan ada seorang shahabat dari golongan Ansor bernama Abu Mu'allaq. Beliau adalah seorang saudagar yang meniagakan hartanya dan harta orang lain ke seluruh penjuru. Beliau seorang yang taat beribadah dan teguh menjaga kepribadian yang luhur. Suatu hari beliau sedang bepergian untuk berniaga, tiba-tiba dihadang oleh sekelompok perampok yang bertopeng dan bersenjata sambil berucap, "*Serahkan hartamu, atau aku akan membunuhmu! Abu* Mu'allaq bertanya, Apa yang engkau inginkan? Aku atau hartaku?" Si perampok menjawab, "Aku inginkan harta dan jiwamu!" Abu Mu'allaq berkata, "*Bolehkah aku mengerjakan salat empat rekaat terlebih dahulu*?" Perampok menjawab, "*Salatlah!*."

Abu Mu'allaq segera berwudu kemudian melaksanakan salat empat rakaat di akhir sujudnya beliau berdoa: "*Wahai Zat Yang Pengasih, wahai Zat Yang Pengasih, wahai Zat Pemilik Asy Yang Agung. Wahai Zat yang menjalankan apa yang diinginkan, dengan kemulian-Mu yang tidak bisa di tuntut aku memohon, dengan*

kekuasaa-Mu yang tak bisa ditindas dengan cahaya-Mu yang memenuhi penjuru 'Arasy-Mu, agar berkenan mencegah kejahatan perampok ini, wahai Pemberi perlindungan lindunghilah aku, wahai Sang Pemberi Perlindungan."

Tidak lama, muncul seorang penunggang kuda yang membawa tombak diletakkan antara kedua telinga kuda. Ketika perampok melihatnya ia menghadap kearah penunggang kuda lalu perampok ditusuk dan mati. Lalu penunggang kuda mengahampiri Abū Mu'allaq seraya berkata, "*Berdirilah!*." Abū Mu'allaq bertanya, "*Engkau bukan ayahku dan bukan ibuku, tetapi Allah menolongku hari ini melalui engkau*." Sang penunggang kuda menjawab, "*Aku adalah malaikat penghuni langit ke empat. Pada doamu yang pertama aku mendengar suara ketukan pada pintu-pintu langut, kemudian pada doamu kedua aku mendengar penghuni lengit rebut, dan pada doa ketiga telah sampai padaku ada doa orang yang sedang di timpa kesusahan.*"

Kemudian Aku memohon izin kepada Allah agar mengizinkanku untuk membunuh para perampok.[467] Begitulah pengaruh salat bagi orang yang menjalankan dengan penuh ketundukan dan keikhlasan. Batinnya dipenuhi cahaya kepercayaan yang agung kepada Allah, sehingga tidak pernah gentar atau takut kepada siapapun. Keteguhan hatinya kepada Allah mampu mengahalau segala macam kekhawatiran. Dengan keyakinan bahwa Allah akan menolong, maka Allah pun menolong hambanya.

b. Salat Memberikan Ketentraman Jiwa

Salat sebagai satu-satunya ibadah yang diperintahkan langsung dari atas langit melalui peristiwa Isra' dan Mi'raj. Salat diyakini mampu memberikan rasa tetram dan nyaman bagi yang mendirikan dengan penuh keikhlasan dan khusyuk. Allah telah menjanjikan dalam kalam-Nya, "*Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan salat dan menunaikan zakat,*

[467] Hilmi Al-Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat* (Yogyakarta: Diva Press, 2007), 184-185.

mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (al-Baqarah: 277)

Rasa tenang ini diperoleh karena di dalam salat seorang hamba mampu berkomunikasi langsung dengan *Rabb*-Nya. Dalam bentuk munajat lantunan ayat, doa dan zikir. Hal ini apabila dilakukan dengan benar dan penuh khusyuk dengan sendirinya akan memberikan ketenangan dan ketentraman. Sebagaimana Allah terangkan, bahwa *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.*" (Ar-Rad: 28).

Semakin orang mampu memfokuskan diri ketika beribadah salat kepada Allah, maka salat akan menjadi terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan saraf yang timbul karena tekanan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang.

c. Salat Sumber Kebahagiaan

Pelaksanaan ibadah salat selain dimaksudkan untuk mencegah seseorang dari perbuatan keji dan munkar, salat juga menjadi sumber kebahagiaan bagi seorang mukmin. Salat apabila dilakukan dengan benar dan penuh khusyuk akan melahirkan rasa nyaman dan kebahagiaan bagi yang melaksanakannya. Sebagaimana Allah janjikan dalam kalam-Nya, "*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam sembahyang-Nya*" (QS. Al-Mukminun: 1-2).

Ayat tersebut secara tegas Allah menjanjikan akan memberikan kebahagiaan, kepada orang yang mampu, diantaranya menjalankan ibadah salat dengan penuh khusyuk. Penuh dengan penghayatan, pemahaman dan ketundukan diri kepada Allah. Salat yang dilakukan sedemikian rupa akan mampu memberikan ketenangan jiwa dan kepuasan spiritual. Kebahagiaan ini tidak hanya didapatkan di

dunia saja, tetapi juga besok di akhirat yang merupakan puncak segala kemuliaan dan kebahagiaan yang abadi.

Secara medis, mendirikan salat dengan penuh rasa khusyuk terbukti memberikan rasa tenang dan menjauhkan seseorang dari keraguraguan atau cemas. Menurut Ng Siew Chok, seorang peneliti di Universitas Malaya, bahwa setiap pergerakan manusia menghasilkan corak gelombang otak yang tertentu dan unik. Gelombang otak yang dihasilkan ketika pergerakan meliputi gelombang alfa, beta dan gamma. Di dalam Salat secara umum melibatkan bacaan serta penghayatan ayat suciAlquran , doa-doa serta pergerakan yang didapati menyamai meditasi. *"Semasa salat, berhenti seketika sebelum berganti posisi atau tuma'ninah dapat dikatakan seseorang berada dalam masa ketenangan,"* katanya.[468]

Senada dengan Ng Siew Chok, Dr. Thomas Heslubb dalam Hilmi al-Khuli, menyatakan, *"Salat adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan menenangkan saraf, sepanjang yang saya ketahui sampai saat ini. Salat memiliki pengaruh pada perangkat saraf manusia. Karena menghilangkan ketegangan dan menenangkan pergolakan saraf sebagai obat yang manjur pada penyakit insomnia*."[469]

d. Salat Meringankan Rasa Duka dan Kecewa

Manusia hidup di dunia ini tentu tidak akan lepas dari berbagai cobaan atau kekecewaan. Berbagai cobaan dan kekecewaan tidak jarang membuat orang mudah marah, frustasi dan bahkan bunuh diri karena mengalami gangguan jiwa yang sangat parah. Ganguan ini timbul karena kekacauan dan kegelisahan yang ada dalam batin individu. Batinnya tidak siap menerima sebuah duka atau kekecewaan.

---

[468] Administrator, "Shalat Membantu Penderita Disfungsi Ereksi," *Hidayatullah.Com*, last modified 2009, https://www.hidayatullah.com/iptekes/saintek/read/2009/08/08/42181/shalat-membantu-penderita-disfungsi-ereksi.html.

[469] Al-Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat*, 90.

Rasulullah sebagai manusia dan seorang rasul juga tidak pernah sepi dari rasa duka atau kecewa dengan sikap umatnya yang menolak dakwahnya. Namun ternyata Rasulullah selalu tegar dan tidak pernah putus asa dalam menjalani risalahnya. Beliau selalu optimis dan tidak pernah mengeluh. Apa rahasianya? Rahasianya adalah dengan menegakkan salat secara benar dan penuh khusyuk. Oleh karena itu sudah menjadi kebiasaan Rasulullah setiap mengahadapi suatu masalah untuk mengembalikan kepada Allah dan memohon petunju Nya dengan mengerjakan salat. Rasulullah bersabda, *"Dan dijadikan penyejuk hatiku ada dalam salat (H.R. al-Nasā`i). Dalam hadis lain, "Wahai Bilal dirikanlah (azankan) salat, agar kita tenang dengan menjalankanya."* (H.*R. Abū Daud)*

Berkaitan dengan hal ini, Allah menjelaskan dalam Alquran yang artinya, "Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. (Al-Baqarah:45). *Dalam ayat lain, "Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (salat)"* (Al-Hijr:98-98).

Menurut Ibin Kutibin Tadjuddin dalam bukunya "Psikoterapi Holistik Islami" menjelaskan bahwa, "*Salat wajib dan salat sunah akan memberikan ketenangan, kenyamanan dan keyakinan bahwa dirinya ada yang melindungi yaitu Allah, sehingga jiwa dan akalnya akan lebih bisa berpikir secara rasional dan terbebas dari keraguraguan, cemas atau pikiran obsesi atau obsesi kompulsif"*.[470]

e. Salat Menumbuhkan Percaya diri

Menjalankan ibadah salat dengan penuh keikhlasan dan khusyuk dipercaya mampu menumbuhkan kepercayaan diri pada seseorang. Hal ini karena ketika seseorang mampu mendirikan salat dengan penuh rasa khusyuk, maka ia akan berusaha menghadirkan keagungan Allah. Ketika kondisi ini terjadi setiap ia mendirikan

[470] Tadjuddin, *Psikoterapi Holistik Islami*, 245.

salat, maka secara otomatis ia akan terpatri dalam dirinya bahwa hanya Allah-lah yang berhak untuk ditakuti, diagungkan dan hanya kepada Allah lah tempat bergantung dan menyerahkan diri. Dengan adanya perasan semacam itu, seseorang akan lebih mampu untuk mengendalikan emosi dan tumbuh dengan penuh percaya diri.

Sebagaimana yang dirasakan oleh Adel Taarabt yang mengaku sebelum bertanding sepak bola ia melakukan salat dahulu. Dia adalah pemain asal Maroko yang berhasil membawa *Queens Park Rangers* (QPR) promosi dari Divisi Championship. Dalam pengakuaannya mengatakan, "*Menjadi muslim memberikan pengaruh kepada kehidupan profesional saya. Sebagai muslim, saya tidak minum alkohol, tidak merokok, dan tentunya saya lebih sehat, lebih profesional dalam gaya hidup. Sebelum bertanding, saya salat. Kalau tidak, saya tidak percaya diri. Saya juga memastikan berdoa usai laga, untuk berterima kasih untuk stamina dan kekuatan yang telah Allah SWT berikan.*" [471]

f. Salat Mengusir Stress

Suatu ketika Rasulullah pernah bersabda kepada Billal bin Rabah dengan mengatakan, "*Wahai Bilal, hantarkan kami pada ketenteraman melalui salat.*" (HR. Aḥmad dan Abū Daud). Dalam riwayat lain Rasulullah bersabda, "Dijadikan kesejukan mataku (sebagai biji mata) dalam salat. " H.R. al-Nasā'i dan al-Ḥākim)

Seseorang ketika mampu menjalankan salat dengan benar dan penuh khusyuk maka otomatis ia akan mendapatkan ketenangan batin. Ketika batin dipenuhi rasa tenang dan nyaman, maka kadar emosi lebih stabil dan rasa tertekan lebih dapat dikuasai. Hal ini karena sebagaimana telah kita terangkan sebelumnya, bahwa salat mampu menjadi terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan saraf yang timbul karena tekanan kehidupan sehari-hari

[471] Nicholas Anelka and Abou Diaby, "Adel Taarabt, Whose National Team Is Morocco, First Played for Lens. He Is Currently on Loan from Tottenham Hotspurs to QPR.," *Emel.Com*, last modified 2010, https://www.emel.com/article?id=73&a_id=2041.

dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Sehingga salat dapat menghilangkan stres dan rasa gelisah.[472]

Menurut Ibin Kutibin Tadjuddin, orang yang mampu menjaga salat lima waktu dengan benar akan terjaga dari frustasi, konflik dan stres yang merupakan salah satu penyebab gangguan jiwa. Salat yang didirikan dengan khusyuk akan mampu menghapuskan semua jenis *stressor* dan akan menentramkan kinerja *neorotrasmitter*.[473]

g. Salat Mampu Mengusir Rasa Sepi

Perasaan kesepian merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian para dokter kejiwaan saat ini. Karena perasaan ini memberikan reaksi tertentu pada tubuh manusia sehingga dapat mengakibatkan stres. Dengan mendirikan salat lima kali sehari dan berjamaah kemasjid, seseorang akan bertemu saudara-saudaranya di masjid. Terjadilah percakapan dan interaksi antar satu sama lain baik sebelum salat atau sesudahnya. Beberapa ahli psikologi berpendapat bahwa perasaan kesepian adalah penyebab utama terjadinya gangguan mental. Dengan salat berjamaah perasaan kesepian dapat hilang.[474]

Allah sangat menganjurkan untuk salat berjamah, sebagaimana dijelaskan dalam surat al-Baqarah, "*Dan dirikanlah salat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk.*" (al-Baqarah: 43). Ayat ini secara tegas diperintahkan untuk salat berjamaah dan bergabung dengan orang-orang yang mendirikan salat. Imam Ibn KaṠīr ketika mengomentari ayat di atas mengatakan bahwa, "*Banyak para ulama telah menjadikan ayat ini sebagai dalil atas wajibnya salat berjamaah.*"[475] Sedangkan Imam al-Rāzi dalam tafsirnya menjelaskan, bahwa salah satu makna yang terkandung

[472] Ahmad Azwar Habibi and Artiani Hasbi, "Kesehatan Spiritual Dan Ibadah Shalat Dalam Perspektif Ilmu Dan Teknologi Kedokteran," *Medika Islamika* 12, no. 1 Mei (2015).

[473] Tadjuddin, *Psikoterapi Holistik Islami*, 243.

[474] Askolan Lubis, "PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL," *Ihyā al-'Arabiyyah* 2, no. Juli-Desember (2016): 300.

[475] KaṠīr, *Tafsīr Al-Qur'ān Al-'Aẓīm*, 1/86.

dalam ayat ini adalah perintah wajibnya berjamaah dalam salat.[476] Di samping itu, diriwayatkan dari Abū Hurairah berkata: Seorang laki-laki buta datang kepada Nabi dan berkata: "*Wahai Rasulullah, aku tidak mempunyai penuntun yang akan menuntunku ke Masjid. Maka dia minta keringanan untuk salat dirumah, maka diberi keringanan.*" Lalu ia pergi, Beliau memanggilnya seraya berkata: *"Apakah kamu mendengar adzan? Ya, jawabnya. Nabi berkata: Kalau begitu penuhilah (hadirilah Masjid)!"* (HR. Muslim).

h. Salat *Tahajjud* dan Kesehatan Mental

Sebuah penelitan menunjukkan bahwa individu yang mengistikamahkan salat *Tahajud* akan memiliki mental yang sehat dengan ciri-ciri; jiwa lebih tenang, mampu mengontrol emosi, semangat dan percaya diri, pikiran lebih jernih dan bijaksana dalam pengambilan keputusan, badan menjadi sehat atau jauh dari penyakit dan meningkatnya kemampuan sosial, sehingga pada akhirnya individu mampu mengatasi stress.[477]

i. Salat dan Kesehatan Raga

Di samping peran salat dan energi spiritual yang dihasilkannya mampu membantu sebagi praktik psikoterapi,[478] banyak penelitian juga menegaskan adanya manfaat salat bagi kesehatan raga. Di antaranya;

1. Gerakan salat yang melibatkan semua otot-otot persendian, dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, melemaskan otot-otot sendi, memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh, utamanya ke otak. Dengan salat kalori dalam tubuhnya

[476] Al-Rāzi, *Mafātīh Al-Gaib*, 3/42.

[477] Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud," *Estorik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2 (2016): 485–500.

[478] Al Baqi, S. and M Sholihah, A., "Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim," *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* 11, no. 1 (2019): 83–92.

akan terbakar dengan teratur, sehingga penyakit-penyakit yang menyerang tubuh pun akan berkurang.[479]

2. Salat dengan gerakan isometrik dilakukan empat siklus dalam 30 menit dianjurkan sebagai alternatif untuk latihan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien penderita diabetes mellitus, terutama dengan keluhan gangguan jantung, gangguan sendi, kelemahan dan lanjut usia.[480]
3. Geraka-gerakan dalam salat diyakini dapat menurunkan dan mengurangi penyakit kegemukan, rematik, diabetes, batu empedu, sembelit, dan sebagainya. Gerakan otot pada waktu salat bisa mengakibatkan urat-urat otot menjadi besar dan kuat. Salat juga mengurangi dan mencegah penyakit jantung, paru-paru, sembelit, asma, kegemukan, dan rematik. Gerakan-gerakan salat dapat mengaktifkan aliran darah, sehingga tidak terjadi peyumbatan pada urat, khususnya pada tulang kering (di bagian kaki) dan tidak terjadi persendatan pembuluh darah (*thrombosis*) pada urat ini.[481]

H. KESIMPULAN

1. Salat adalah hubungan "intim" antara hamba dengan *Rabb*-Nya. Cara berdialog agung dengan-Nya. Sedekat hamba kepada *Rabb*-Nya, sedekat itu pula rasa tenang dan tentram akan dirasakan.
2. Salat didirikan bukan bertujuan untuk mendapatkan kesehatan. Tetapi hanya untuk mendapatkan rida Allah. Walaupun demikian, salat yang dilakukan dengan penuh khusyuk dan sesuai dengan

[479] Aqidatur Rofiqoh, "Shalat Dan Kesehatan Jasmani," *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.

[480] Mukhamad Rajin et al., "Potensi Shalat Dengan Gerakan Isotonik Dan Isometrik Predominan Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Postpandrial Pasien Diadetes Mellitus," *Jurnal Edu Health* 5, no. 1 (2015).

[481] Hasan, *Rahasia Gerakan Dan Bacaan Shalat*, 126.

apa yang ajarkan oleh Rasulullah akan memberikan dampak positif baik terhadap jiwa maupun raga.

3. Salat yang benar akan mampu menjadikan individu menjaga dirinya dari perbuatan keji dan mungkar. Mendorong untuk selalu berbuat kebaikan baik untuk dirinya, sesama dan sekitarnya.
4. Salat adalah tiang agama, barang siapa meninggalkannya maka hancurlah agamanya. Salat adalah banteng bagi individu muslim, ketika ditinggalkan maka tidak ada lagi yang dapat menyelamatkannya. Berbagai kemaksiatan dan kemungkaran rentan untuk dilakukan.
5. MembacaAlquran dan salat dapat menjadi salah satu terapi terbaik untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental. Menjadikan jiwa selalu tenang, jauh dari berbagai macam penyakit kejiwaan.

Penutup

الْحَمْدُ للهِ الَّذِى بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتِ وَبِفَضْلِهِ تَتَنَزَّلُ الْخَيْرَاتُ وَالْبَرَكَاتُ وَبِتَوْفِيْقِهِ تَتَحَقَّقُ الْمَقَاصِدُ وَالْغَايَاتُ. وَالصّلاَةُ وَالسّلاَمُ عَلى سَيّدنا وَحَبِيبنا صَاحِبِ الشّفَاعَةِ وَالْمُعْجِزَات وَعَلىَ آلِهِ وَصَحْبِهِ ذَوِي الْحَسَنَات والكرامات أَمَّا بَعْدُ

Segala puji hanya bagi Allah, Yang Maha menyempurkan segala kebaikan. Setelah sekian bulan, tepatnya secara serius penulisan buku jilid pertama ini dimulai pada bulan April dan berakhir bulan Juni 2021. Hanya kemurahan Allah dan dukungan keluarga, buku sederhana ini dapat diselesaikan sesuai target.

Berdasarkan kajian terhadap sekian ayat-ayat psikologis makkiyah, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Isyarat terkait kajian psikologi dalam ayat Alquran begitu kaya. Bagaikan gunung es, semakin digali akan terlihat semakin banyak dan beragam. Hal ini membutuhkan para ahli yang benar-benar mengusai kedua bidang ilmu tafsir dan psikologi secara dalam. Minimal terjadi kolaborasi inter disipliner guna mengungkap khazanah keilmuan psikologi dalam Alquran.
2. Terlihat dari ayat-ayat yang telah dibahas, ayat-ayat psikologis makkiyah banyak menguatkan sisi-sisi kepribadian dan karakter seorang mukmin. Dengan tujuan agar mereka tetap tegar dengan keimanannya yang relatif baru dalam menghadapi berbagai

tekanan dari orang kafsir Qurasy. Hal ini berbanding lurus dengan tujuan utama ayat-ayat makkiyah diturunkan.

3. Pembahasan terkait jiwa manusia termasuk pada kelompok urutan awal surat-surat yang turun di makkah. Di mana surat al-Syams adalah surat ke 25 dari urutan turunnya Alquran setelah surat al-Qadr. Hal ini mengisyaratkan pentingnya memahami posisi dan fungsi jiwa dalam diri seorang. Karena jiwa yang berhasil disucikan lebih siap untuk menerima berbagai beban yang muncul pada surat-surat berikutnya, sebagai bentuk dari konsekuensi keimanan. Seperti perintah kewajiban salat dan zakat serta hijrah ke Madinah.
4. Alquran ketika berbicara tentang perilaku kejiwaan, diantaranya dengan cara menjelaskan penyimpangan yang terjadi pada jiwa, kemudian memberikan solusinya. Sembari menegaskan bahwa penyimpangan-peyimpangan itu bukanlah sesuatu yang dapat tidak dapat dirubah. Tetapi semua tergantung usaha manusia. Di sini pentinganya ragam stimulasi yang mampu membantu manusia untuk tetap dalam kesucian fitrahnya.
5. Alquran telah memberikan solusi terhadap penyimpangan dan ketidakseimbangan jiwa sesorang. Solusi tersebut dalam bentuk sikap dan perilaku. Ketika dijalankan dengan benar dan ikhlas, maka dapat dipastikan individu akan mendapatkan kembali kebahagiaan dan kualitas hidupnya.

Terakhir, penulis ucapan *jazākumullāh khairan ka*Ṡīran, kepada semua pihak yang telah membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak. Dan mengharap kebaikan pembaca untuk menyampaikan masukan dan tanggapannya. Melalui e-mail (hasanuniversitas@gmail.com atau Facebook: Hasanelqudsy). Atas segala perhatiannya, penulis ucapkan beribu terimaksih dan *jazākumullāh khairan ka*Ṡīra.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ بِنِعْمَتِكَ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي إِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ. سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ. وصل اللهم على عبدك ونبيك محمد وعلى آله وصحبه وسلم. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. آمين

Jl. Veteran 327 Tipe Solo,
Pukul 01.58 dini hari,
malam 1 Zhulkaidah, 1442/12 Juni 2021.

DAFTAR PUSTAKA

ʿAsyūr, Ibn. *Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr*. Tunis: Al-Dār al-Tunisiah lī al-Nasyr, 1984.

ʿAṬiyah, Ibn. *Al-Muḥarrar Al-Wajīz Fī Tafsīr Kitāb Al-ʿAzīz*. Edited by ʿAbd al-Salām. Bairut: Dār al-Kutūb al-ʿIlmiyah, 1422.

ʾAzzat, Darwazah Muḥammad. *Al-Tafsīr Al-ḤadīṠ*. Kairo, Mesir: Dār Iḥyā` al-TurāṠ al-ʿArabī, 1383.

Abdullah, Muhammad Faisal M. "Psikologi Pendidikan DalamAlquran ." *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2014): 1–10.

Administrator. "Shalat Membantu Penderita Disfungsi Ereksi." *Hidayatullah.Com*. Last modified 2009. https://www.hidayatullah.com/iptekes/saintek/read/2009/08/08/42181/shalat-membantu-penderita-disfungsi-ereksi.html.

Agung, Ivan Muhammad, and Desma Husni. "Pengukuran Konsep Amanah Dalam Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal Psikologi* 43, no. 3 (2017): 194.

Al-ʾĀnī, Abd al-Qādir. *Bayān Al-Maʾānī*. Damaskus Syiria: MaṬbaʾah al-Tarāqī, 1965.

Al-ʾAsāl, Khalīfah Ḥusain. *Al-AṠar Al-Nafsiy Li Al-Qur`ān Al-Karīm: Dirāsah Wa Taḥlīl*. Qatar, n.d. https://qspace.qu.edu.qa/bitstream/handle/10576/9435/039412-0002-fulltext.pdf?sequence=4&isAllowed=y.

Al-ʾUṠaimin, Muḥammad. *Majālis Syahr Ramaḍān*. al-Madīnah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Al-Jāmiah al-Islāmiyyah, 1408.

Al-Abyārī, Ibrāhīm. *Al-Mausūʾah Al-Qurʾāniyyah*. Muassasah Sijl al-ʾArab, 1405.

Al-Alūsī. *Rūḥ Al-Maʾāni Fī Tafsīr Al-Qurʾān Al-ʿAẓīm Wa Al-Sabʾ Al-Maṡāni*. Edited by ʿAli Abdul Bāri. Bairut, Libanon: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415.

Al-Bagawi. *Maʾālim Al-Tanzīl Fī Tafsīr Al-Qurʾān*. Edited by Et Al, Muḥamad Abdullāh al-Namr. Bairut, Libanon: Dār Ṭībah lī al-NaṢr wa al-Tauzīʾ, 1997.

Al-Baiḍāwī. *Anwār Al-Tanzīl Wa Asrār Al-Taʾwīl*. Edited by Muḥammad Abd al-Raḥmān. Bairut, Libanon: Dār Ihyāʾ al-TurāṠ al-ʿArabī, 1418.

Al-Bāqi, Muḥammad Fuad Abd. *Al-Muʾjam Al-Mufahras Li Al-Fāẓ Al-Qurʾān Al-Karīm*. Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, n.d.

Al-Biqāʾi. *Naẓm Al-Durar Fī Tanāsub Al-Ayāt Wa Al-Suwar,*. Kairo: Dār al-Kitāb al-Islāmi, n.d.

Al-Dīn, Maḥmūd Najm. *Ījāz Al-Bayān ʾan Maʾāni Al-Qurān*. Edited by Hanīf Al-Qāsimī. Bairut: Dār al-Garb al-Islāmi, 1415.

Al-Gazāli. *Ihyāʾ Ulūm Al-Dīn*. Bairut, Libanon: Dār al-Maʾārifah, n.d.

Al-Ghali, Balqasim Muḥammad. "Malāmiḥ Al-ʾIjāz Al-Nafsi Fi Al-Qurān Al-Karīm." *Majallah Jamiʾah Al-Syariqah li al-ʾUlum al-Syariah wa al-Insaniyyah* 4, no. 1 (2007): 1–37.

Al-Ḥijāzī, Muḥammad Muḥmūd. *Al-Tafsīr Al-Wāḍiḥ*. Bairut, Libanon: Dār al-Jail al-Jadīd, 1413.

Al-Jauzī, Ibn. *Zād Al-Masīr Fī ʿilm Al-Tafsīr,*. Edited by Abd al-Razzāq Al-Mahdi. Dār al-Kitāb al-ʿArabī, 1422.

———. *Zād Al-Masīr Fī ʿilm Al-Tafsīr*. Edited by Abd al-Razzāq Al-Mahdī. Bairut, Libanon: Dār al-Kitāb al-ʿArabī, 1444.

Al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Al-Jawāb Al-Kāfī*. Maroko: Dār al-

Ma'rifah, 1997.

———. *Al-Wābil Al-Ṣayyib Min Al-Kalim Al-Ṭayyīb*. Edited by Sayyid Ibrahīm. Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, 1999.

———. *IgāṠah Al-Lahfān*. Edited by Muḥammad Ḥāmid Al-Faqi. Riyāḍ, Saudi Arabia: Maktabah al-Ma'ārif, n.d.

Al-Jāwi, Nawawi. *Maraḥ Labīd Li Kasyf Ma`na Al-Qur'ān Al-Majīd*. Edited by Muḥammad Amīn al- Ṣanawi. Bairut, Libanon: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1417.

Al-Jayūsī, Abd Allāh Muḥammad. *Al-Ta'bīr Al-Qur`ānī Wa Al-Dilālah Al-Nafsiyyah*. Damaskus: Dār al-GauṠānī li al-Dirāsāt al-Qur`aniyyah, 2006.

Al-Jazāiri, Abu Bakar. *Aisar Al-Tafāsīr Li Kalām Al-'Aliyyi Al-Kabīr*. al-Madīnah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Maktabah al-'Ulūm wa al-Ḥikam, 2003.

Al-Khāzin. *Lubāb Al-Ta`wīl Fī Ma'ani Al-Tanzīl*. Edited by Muḥammad 'Ali Syahīn. Bairut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1415.

Al-Khuli, Hilmi. *Menyingkap Rahasia Gerakan-Gerakan Shalat*. Yogyakarta: Diva Press, 2007.

Al-Lathīf, Muḥammad Muḥammad 'Abd. *Auḍah Al-Tafāsīr,*. al-MaṬba'ah al-MaṢriyyah wa Maktabuhā, 1964.

Al-Maḥalli, and Al-SuyūṬi. *Tafsīr Al-Jalālain*. Kairo, Mesir: Dār al-HadīṠ, n.d.

Al-Maqdisy, Abu Anas Karim Fadhullah. *Sia-Siakah Shalat Anda?* Surakarta: Shahih, Ziyad Visi Media, 2009.

Al-Marāgī. *Tafsīr Al-Marāgī*. Mesir: MaṬba'ah al-Bābī al-Ḥalabi wa Aulādih, 1946.

Al-Māwardi. *Al-Nukat Wa Al-'Uyūn*. Edited by Al-Sayyid Ibn 'Abd Al-MaqṢūd. Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, n.d.

Al-Muāq, Muḥammad. *Sunan Al-Muhtadīn Fī Maqāmāt Al-Dīn*.

Muassasah al-Syaikh Murabbih Rabbih, 2002.

Al-Nakhjawānī, Ni'mah Allāh. *Al-Fawāti*ḥ *Al-Ilāhiyyah Wa Al-Mafāti*ḥ *Al-Gaibiyyah*. Al-Guriyah, Mesir: Dār al-Rukābī li al-Nasyr, 1999.

Al-Nasafi. *Madārik Al-Tanzīl Wa* Ḥ*aqāiq Al-Ta'wīl*. Yusūf Ali. Bairut, Libanon: Dār al-Kalim al-Thayyib, 1998.

Al-Nawawī. *Al-Tibyān Fī Ādāb* Ḥ*amlah Al-Qur`ān*. Edited by Muḥammad Al-Ḥajāzī. Bairut, Libanon: Dār Ibn Ḥazm, 1994.

Al-Qāri, 'Ali bin Sultān Moḥammad. *Mirqāh Al-Mafāti*ḥ *Syar*ḥ *Misykāh Al-Ma*Ṣ*abi*ḥ. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 2002.

Al-Qāsimi. *Ma*ḥ*āsin Al-Ta'wīl*. Edited by Muḥammad Bāsil. Dār al-Kutūb al-'Ilmiyah, 1418.

Al-QurṬubi. *Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān*. Kairo, Mesir: Dār al-Kutub al-MiṢriyyah, 1964.

Al-Qusyairī. *Al-Risālah Al-Qusyairiyyah*. Edited by Abd Ḥalīm Mahmūd and Maḥmūd bin Al-Syarīf. Kairo: Dār al-Ma'ārif, n.d.

———. *La*Ṭ*āif Al-Isyārāt*. Edited by Ibrāhīm Al-Basyuni. al-Haiah al-MiṢriyyah al-'Āmmāh lī al-Kitāb, 2000.

Al-Rāzi. *Mafātīh Al-Gaib*. Bairut, Libanon: Dār Ihyā' al-Turash al-'Arabi, 1420.

Al-Rāzi, Muḥammad. *Mu'jam Mukhtār Al-*Ṣ*i*ḥ*ā*ḥ. Edited by Yūsuf Syaikh Muḥammad. Bairut: al-Maktabah al-'AṢriyyah, 1999.

Al-Sa'di. *Taisīr Al-Karīm Al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām Al-Mannān*. Edited by Abd Al-Raḥman. Bairut, Libanon: Muassasah al-Risālah, 2000.

Al-Ṣābūnī, Muḥammad 'Alī. Ṣ*afwah Al-Tafāsīr*. Bairut: Dār al-Qur`ān, 1981.

Al-Ṣaganī. *Al-Mau*ḍ*u'āt*. Edited by Najm Abd al-Raḥmān Khalaf. Damaskus: Dār al-Ma'mūn lī al-TurāṠ, 1405.

Al-Salām, ʿIzz al-Dīn ʿAbd. *Tafsīr Al-Qur'ān*. ʿAbdullāh. Bairut, Libanon: Dār Ibn Hazm, 1996.

Al-Sam'āni. *Tafsīr Al-Qur'ān*. Edited by Yāsir bin Ibrāim. Riyaḍ, Saudi Arabia: Dār al-WaṬan, 1997.

Al-Su'ūd, Abū. *Irsyād Al-ʿAql Al-Salīm Ilā Mazāyā Al-Kitāb Al-Karīm*. Bairut: Dār Ihyā' al-TurāṠ al-ʿArabi, n.d.

Al-SuyūṬi. *Al-Durr Al-MaṠūr Fī Tafsīr Bi Al-Ma'Ṡur*. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, n.d.

———. *Al-Ḥāwi Lī Al-Fatāwā*. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 2004.

Al-Sya'rawi. *Tafsīr Al-Sya'rawi*. Kairo, Mesir: MaṬābi' Akhbār al-Yaum, 1997.

Al-Sya'rawī. *Tafsīr Al-Sya'rawī*. Kairo: MaṬābi' Akhbār al-Yaum, 1997.

Al-SyanqīṬī. *Aḍwā` Al-Bayān Fī Iḍāh Al-Qur'ān Bi Al-Qur`ān*. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 1995.

Al-Syaukāni. *Fatḥ Al-Qadīr*. Damsakus: Dār Ibn KaṠīr, 1414.

Al-Ṭabari. *Jāmi' Al-Bayān Fī Ta'wīl Al-Qur'ān*. Edited by Aḥmad Muḥammad Syākir. Bairut, Libanon: Muassah al-Risālah, 2000.

Al-Zamakhsyari. *Al-Kasysyāf*. Bairut, Libanon: Dār al-Kitāb al-ʿArabī, 1407.

Al-Zinjāni, Abu Abdullah. *Tarīkh Al-Qur'ān*. Edited by Ṭaha Abd al-Ra`ūf Sa'd. Kairo.: Muassasah al-Ḥalabi, n.d.

Al-Zuḥaily, Wahbah. *Al-Tafsīr Al-Munīr*. Damaskus: Dār al-Fikr al-Mu'āṢir, 1418.

Ali, Abdullah Yusuf. *Tafsir Yusuf Ali*. Edited by Ali Audah. Bogor Jawa Barat: Pustaka Lintera Nusantara, 2009.

Amaliya, Niila Khoiru. "Adversity Quotient DalamAlquran ." *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 12, no. 2 (2018):

227–254.

Amelia, Rizky, E Kus Eddy Sartono, and Chairil Faif Pasani. "Neuroscience Dalam Pengembangan Ilmu Sekolah Dasar." *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar Kajian* 4 (2020): 1–15.

Anelka, Nicholas, and Abou Diaby. "Adel Taarabt, Whose National Team Is Morocco, First Played for Lens. He Is Currently on Loan from Tottenham Hotspurs to QPR." *Emel.Com*. Last modified 2010. https://www.emel.com/article?id=73&a_id=2041.

Anggraini, Ranti Tri, and Fauzan Heru Santhoso. "Hubungan Antara Gaya Hidup Hedonis Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja." *Gadjah Mada Journal of Psychology* 3, no. 3 (2019): 131.

Aqmarina, Fatma Nur. "Makna Menangis Pada Self-Awareness Dalam Religiusitas." UIN Syarif Hidayatullah, 2015.

Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118.

Arianti, Dian. "Peningkatan Adversity Quotient Pada Siswi," no. October (2018).

Ariyanti, Hari. "Dunia Kutuk Israel Atas Kekerasan Terhadap Warga Palestina Di Masjid Al-Aqsa." *Merdeka.Com*, 2021. https://www.merdeka.com/dunia/dunia-kutuk-israel-atas-kekerasan-terhadap-warga-palestina-di-masjid-al-aqsa.html.

Atos, Antonius. "Keunggulan Pribadi Tangguh." *Character Building Journal* 3, no. 1 (2006): 16–26.

Aulia, Nur, Yulastri Yulastri, and Heppi Sasmita. "Faktor Psikologi Sebagai Risiko Utama Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Kota Rengat Kabupaten Indragiri Hulu." *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*

11, no. April (2020): 48.

Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 1–10.

Azasya, Stella. "Tragis, 10 Seleb Hollywood Ini Meninggal Karena Overdosis," 2019. https://www.idntimes.com/hype/entertainment/stella/tragis-10-seleb-hollywood-ini-meninggal-karena-overdosis.

Aziz, Rahmat. "MEMBANGUN PSIKOLOGI ISLAMI." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 1, no. 1 (June 30, 2004). http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/359.

Azizah, Fatia Nur, and Endang Sri Indrawati. "Kontrol Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati* 4, no. 4 (2015): 156–162.

Baqi, S., Al, and M Sholihah, A. "Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim." *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama* 11, no. 1 (2019): 83–92.

Berty, Teddy Tri Setio. "10 Negara Di Dunia Yang Melegalkan Aktivitas Prostitusi." *Liputan6.Com*. Last modified 2019. https://www.liputan6.com/global/read/3642200/10-negara-di-dunia-yang-melegalkan-aktivitas-prostitusi.

Dariyo, Agoes. "Peran Self-Awareness Dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa." *Psikodimensia* 15, no. 2 (2017): 254.

Darrāz, Abd Allāh. *Al-Naba' Al-'Aẓīm*. Alexsandaria, Mesir: Dār al-Murābitīn, 1977.

Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press, 2012. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.

Endro, Gunardi. "Menyelisik Makna Integritas Dan Pertentangannya." *Integritas* 3, no. 1 (2017): 131–152. https://jurnal.kpk.go.id/Dokumen/Jurnal-INTEGRITAS-Volume-3-No-1-tahun-2017/Jurnal-INTEGRITAS-Volume-3-No-1-tahun-2017-06.pdf.

Farīd, Aḥmad. *Tazkiyyah Al-Nufūs*. Alexsandaria, Mesir: Dār al-Aqīdah lī al-TurāṠ, 1993.

Farid, Muhammad Rif'at Adiakarti. "Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Ketimpangan Relasi Kuasa: Studi Kasus Di Rifka Annisa Women's Crisis Center." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 14, no. 2 (2019): 175–190. https://journal.walisongo.ac.id/index.php/sawwa/article/view/4062.

Fitriani, Annisa. "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being." *Al-Adyan Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2016): 1–24.

Fuad, Muskinul. *PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN DALAMAlquran (Tafsir Tematik Atas Ayat-AyatAlquran Tentang Kebahagiaan)*. Purwokerto, 2016.

Gumiandari, Septi. "KEPRIBADIAN MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM (Telaah Kritis Atas Psikologi Kepribadian Modern)." *Holistik : Journal for Islamic Social Sciences* 12, no. 01 (2011): 259–296. https://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/holistik/article/view/94/96.

Habibi, Ahmad Azwar, and Artiani Hasbi. "Kesehatan Spiritual Dan Ibadah Shalat Dalam Perspektif Ilmu Dan Teknologi Kedokteran." *Medika Islamika* 12, no. 1 Mei (2015).

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. 9th ed. Jakarta: Gema Insani, 2015.

Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. "The Effect of Self-

Regulation and Peer Attachment on Adversity Quotient in Quran Reciter Students. Psikologika." *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 24(2), 167 (2019): 167–180.

Ḥaqqī, Ismāiīl. *Rūḥ Al-Bayān*. Bairut: Dār al-Fikr, n.d.

Harnowo, Putro Agus. "2,5 Juta Janin Tiap Tahun 'Menjeriť Karena Dimatikan." *DetikHealth*. Last modified 2012. https://health.detik.com/ulasan-khas/d-1928031/25-juta-janin-tiap-tahun-menjerit-karena-dimatikan.

Haryuni, Siti. "Psikoterapi Frustrasi." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4, no. 1 (2013): 53–70.

Hasan, Moh. Abdul Kholiq. *10 Peristiwa Dahsyat Di Alam Kubur*. Ngemplak Boyolali: Hijra Publishing, 2013.

———. *DAHSYATNYA 4 SURAT AL-QUR`AN*. Sawahan Ngemplak Boyolali: Hijra Publishing, 2013.

———. *Ketika Anak Bertanya Tentang Seks; Panduan Islami Bagi Orang Tua Mendampingi Anak Tumbuh Menjadi Dewasa*. Surakarta: Tinta Medina, 2012.

———. *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun*. Solo: Ziad Visi Media, 2011.

———. *Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun Jilid II*. Solo: Ziyad Visi Media, 2012.

———. *OASE KEHIDUPAN AKHIRAT Membentang Peradaban Ukhrawi Kajian Berbasis Al-Qur`an Dan As-Sunnah*. Kartasura, Sukoharjo: IAIN Press, 2015.

———. *Rahasia Gerakan Dan Bacaan Shalat*. Surakarta: Ziad Visi Media, 2012.

———. *Tafsīr Rabbanā*. Surakarta: mizanEdupress, kerjasama dengan Penerbit Surya Pustaka Ilmu, 2020.

———. "Terjemahan Al-Huruf Al-Muqaththa'ah Versi Inkar Al-

Sunnah: Telaah Kritis Alquran Dan Terjemah Versi Tadabbur Karya Minardi Mursyid." *Miqot* XLI, no. 1 (2017): 1–19.

Hasanah, Muhimmatul. "Dinamika Kepribadian Menurut Psikologi Islami." *Ummul Quro* 6, no. Jurnal Ummul Qura Vol VI, No 2, September 2015 (2015): 110–124. http://ejournal.kopertais4.or.id/index.php/qura/issue/view/531.

Ḥayyān, Abū. *Al-Baḥr Al-Muḥīd Fī Al-Tafsīr*. Edited by Ṣidqī Muḥmmad Jamīl. Bairut, Libanon: Dār al-Fikr, 1420.

Hidayat, Aat. "PSIKOLOGI DAN KEPRIBADIAN MANUSIA: PerspektifAlquran Dan Pendidikan Islam." *Jurnal Penelitian* 11, no. 2 (2018): 467–486.

Hidayati, Fina. "Konsep Altruisme Dalam Persepektif Ajaran Agama Islam" 13 (2016).

HZ, Syarafuddin. "Tujuh Karakter Mukmin Dalam Surat Al-Mukminun Ayat 1-11 (Tinjauan Dari Berbagai Macam Kitab Tafsir)." *Suhuf* 21, no. 1 (2009): 66–82.

Ismail, Maryam. "Hedonisme Dan Pola Hidup Islam." *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 16, no. 2 (2020): 193.

Istirahah, Nur. "Keberangkatan Para Calon Jamaah Haji Tahun 2013 Di Kota Semarang Dan Solusinya Dalam." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2015.

Kasapoğlu, Abdurraḥmān. "MaṢādir Al-Tafsīr Al-Nafsī Lī Al-Qurān Al-Karīm." *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi Güz* 9, no. 2 (2018): 103–150.

KaṠīr, Ibn. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-ʿAẓīm*. Edited by Sāmi bin Muḥammad Salāmah. Dār al-Thaiyyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī`, 1999.

Kemenag, Quran. "Tafsir Kemenag." *LPMQ*. https://quran.kemenag.go.id/sura/91/7.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. "Situasi Dan Pencegahan

Bunuh Diri." *Pusat Data Dan Informasi*, 2019.

Khairunnisa, Ayu. "Relationship Between Religiousity And Happiness In Hemodialysis Patient In Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada" 9, no. 1 (2016): 1–8.

Khān, Muhammad Ṣādiq. *Fatḥ Al-Bayān Fī MaqāṢid Al-Qur'ān*. Shaida, Bairut: al-Maktabah al-'Ashriyyah, n.d.

Khodijah. *Anomali Jiwa : Fenomena Bunuh Diri Perspektif Psikologi Sosial*. Surabaya, 2013. digilib.uinsby.ac.id.

Kiling, Beatriks Novianti dan Indra Yohanes Kiling. "Tinjauan Konsep Diri Dan Dimensinya Pada Anak Dalam Masa Kanak-Kanak Akhir." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 1, no. 1 (2015): 84–92. http://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/1537/604.

Kiswanti, Anis, and Muhammad Azina. "Sms Reminder Untuk Peningkatan Perilaku Pencegahan Hiv/Aids Dan Ims." *Journal of Health Education* 2, no. 1 (2017): 1–10.

Komalasari, Tri siwi agustina dan puput tri. "Kecerdasan Adversiti (Adversity Quotient) Berdasarkan Jender Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Executive Territory Program Manta Kuliah Manajemen Usaha Kecil Dan Menengah." *Pendidikan* 2, no. 3 (2014): 206–215.

Kurnia, Dadang, and Bilal Ramadhan. "Dokter Boyke: Anak Harus Diingatkan Tentang Penyimpangan Seks." *Republika.Co.Id*. Last modified 2017. https://republika.co.id/berita/gaya-hidup/info-sehat/17/05/23/oqe9mp330-dokter-boyke-anak-harus-diingatkan-tentang-penyimpangan-seks.

Latief, Umar. "KONSEP AMARAH MENURUTAlquran ." *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.

Leonard. "KAJIAN PERAN KONSISTENSI DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA." *Jurnal Formatif* 3, no.

2 (2013): 97–104.

Linawati, Rusda Aini, and Dinie Ratri Desiningrum. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang." *Jurnal Empati* 6, no. 3 (2017): 105–109.

Lubis, Askolan. "PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL." *Ihyā al-'Arabiyyah* 2, no. Juli-Desember (2016): 300.

M. Yudi Ali Akbar, Rizqi Maulida Amalia, and Izzatul Fitriah. "Hubungan Relijiusitas Dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI." *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 4, no. 4 (2018): 265–270.

Māḍiy, Jāmal. *Al-Qur`ān Wa Al-Ṣiḥḥah Al-Nafsiyyah*, 1994.

Maisyarah, Siti. "Hubungan Harga Diri Dan Gaya Hidup Hedonis Terhadap Kecenderungan Pembelian Kompuslif Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Uin Maliki Malang." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Majid, Muhammad Fadhil Alghi Fari, Mulkul Farisa Nalva, and Baharuddin Baharuddin. "Self Control Dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik." *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 41–48.

Manẓūr, Ibn. *Lisān Al-'Arab*. Bairut, Libanon: Dār al-Ṣādi, n.d.

Masroom, Mohd Nasir, Siti Norlina Muhamad, and Siti Aisyah Abd Rahman. "Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam Dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surat Al-Ma'arij." *Jurnal Sains Humanika* 2020, no. 2010 (2014): 135–144.

Masyhuri. "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental." *Jurnal Pemikiran Islam* 37, no. 2 (2012): 95–102.

Meti, Diana. "Karakteristik Ibu Hamil Pada Kejadian Abortus."

Jurnal Keperawatan VIII, no. 2 (2012): 101–106.

Morin, Alain. "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents." *Social and Personality Psychology Compass* 5, no. 10 (October 2011): 807–823. http://doi.wiley.com/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x.

Muchsin, M. Bashori. "Perspektif Etika Islam Terhadap Hedonisme Pemeluk Agama." *Jurnal Pendidikan Multikultural* 53, no. 9 (November 7, 2010): 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id.

Muhtadi. "Sifat Keluh Kesah Dalam Tafsir Al-Azhar Kajian Surat Al-Ma'arij Ayat 19-22." UIN Raden Intan Lampung, 2020.

Muis, Muhammad Ras, J Jufrizen, and Muhammad Fahmi. "Pengaruh Budaya Organisasi Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan." *Jesya (Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah)* 1, no. 1 (2018): 9–25.

Mujiono. "Manusia Berkualitas Menurut Al - Qur'an." *Hermeunetik* 7, no. 2 (2013): 357–388.

Mukhtār, Aḥmad. *Mu'jam Al-Lugah Al-'Arabiyyah Al-Mu'Āṣirah*. Kairo, Mesir: 'Ālam al-Kutub, 2008.

Mustafa, Basyri. *Tafsir Al-Ibris*. Surabaya: Nurul Kitab, 2002.

N, Mareta Dwi Widya. "Kebijakan Same Sex Marriage Di Swedia." *eJournal Ilmu Hubungan Internasional* 6, no. 2 (2018): 717–730. ejournal.hi.fisip-unmul.ac.id.

Naifah, N. "Semantic Study of Halu' in The Qur'an." *Alsina : Journal of Arabic Studies* 1, no. 2 (2019): 125.

Nasrul, Erdy, and Heri Ruslan. "ICMI: Pembagian Kondom Bukan Solusi." *Republika.Co.Id*. Last modified 2012. https://www.republika.co.id/berita/m66305/icmi-pembagian-kondom-bukan-solusi.

Noviana, Ivo. "Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak Dan Penanganannya Child Sexual Abuse: Impact And Hendling." *Sosio Informa* 1, no. 1 (2015): 14. http://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/download/87/55.

Novilita, Hairina, and Suharnan Suharnan. "Konsep Diri Adversity Quotient Dan Kemandirian Belajar Siswa." *Jurnal Psikologi Tabularasa* 8, no. 1 (2013): 619–632.

Penyusun, Tim. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2008.

Prawiro, M. "Arti Konsisten: Memahami Apa Itu Konsisten, Ciri-Ciri, Dan Contohnya." *Maxmanroe.Com*. Last modified 2020. https://www.maxmanroe.com/vid/umum/arti-konsisten.html.

Prianto, Budhy, Nawang Warsi Wulandari, and Agustin Rahmawati. "Rendahnya Komitmen Dalam Perkawinan Sebagai Sebab Perceraian." *KOMUNITAS: International Journal of Indonesian Society and Culture* 5, no. 2 (2014): 208–218.

Puspita Dewi, I Dewa Ayu Dwika, and Nurul Hartini. "Dinamika Forgiveness Pada Istri Yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2017): 51.

Putri, Dona Eka, and Dina Nur Amalia. "Religiosity and Adversity Quotient of Muslims in Poor Community." *International Proceedings of Economics Development and Research* 63, no. 15 (2013): 73–77.

QUAMILA, AJENG. "Bagaimana Hukum Aborsi Di 6 Negara Asia?" *Rappler.Com*. Last modified 2016. https://www.rappler.com/world/hukum-aborsi-indonesia-negara-asia.

QuṬb, Sayyid. *Fī Ẓilāl Al-Qur'ān*. Kairo, Mesir: Dār al-Syurūq, 1412.

Rahman, Muzdalifah M. "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud." *Estorik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* 2 (2016): 485–500.

Rahmat, Arif, Asyari Asyari, and Hesi Eka Puteri. "Pengaruh Hedonisme Dan Religiusitas Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa." *EKONOMIKA SYARIAH : Journal of Economic Studies* 4, no. 1 (2020): 39.

Rajab, Ibnu. *Jāmi' Al-'Ulūm Wa Al-Ḥikam*. Edited by Al-Arna`ūṬ and Ibarāhīm Bājis. Bairut, Libanon: Muassasah al-Risālah, 2001.

Rajin, Mukhamad, Zulfa Khusniyah, Andi Yudianto Asumta, and Muhammad Zulfikar. "Potensi Shalat Dengan Gerakan Isotonik Dan Isometrik Predominan Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Darah Postpandrial Pasien Diadetes Mellitus." *Jurnal Edu Health* 5, no. 1 (2015).

Rasyid, Moh. "Dinamika Perjuangan Muslim." *FIKRAH: Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan* 3, no. 2 (2015): 221–248.

Rasyidin, Ulfah. "Hubungan Adversity Qoutient Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negri Ar- Raniry." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH, 2018. file:///D:/SKRIPSI/referensi/Ulfah Rasyidin.pdf diakses tanggal 16 Agustus 2020 13.56 wib.

Ratih, AA., and D. Tobing. "Konsep Diri Pada Pelaku Percobaan Bunuh Diri Pria Usia Dewasa Muda Di Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* (2020): 56–70.

Riḍā, Rasyīd. *Tafsīr Al-Qur'ān Al-Hakīm*. Kairo, Mesir: Al-Hai`ah al-MiṢriyyah al-'Āmmāh lī al-Kitāb, 1990.

Riyadi, Agus, and Hasyim Hasanah. "Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan Rsud Tugurejo Semarang." *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2016): 102–112.

Rofiqoh, Aqidatur. "Shalat Dan Kesehatan Jasmani." *Spiritualita* 4, no. 1 (2020): 65–76.

Rusdi, Ahmad. "Fenomena HIV Sebagai Sebuah Masalah Dari Pencegahan Yang Bermasalah." *Current Issues in Religion, Health, and Ethic*, no. January 2012 (2012): 1–19.

Sahabuddin, and Et Al. *Ensiklopedia Al-Qur`an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentara Hati, 2007.

Saidurrahman, Saidurrahman. "Sikap Dan Pandangan Orang-Orang Yahudi Terhadap Islam." *Jurnal THEOLOGIA* 25, no. 2 (2016): 207–230.

Saniyyah, Mubarokatus. "Bad Human Character In Qs. Al-Ma'arij Verses 19-35 (Neuroscience Analysis)." *UIN Walisongo*. UIN Walisongo, 2018.

Saputri, Ardilla, and Risana Rachmatan. "Religiusitas Dengan Gaya Hidup Hedonisme: Sebuah Gambaran Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Psikologi* 12, no. 2 (2017): 59.

Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi Ash. *TafsirAlquran ul Majid An-Nuur*. 5th ed. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah; Pesan Kesan Dan KeserasianAlquran* . Jakarta: Lentera Hati, 2002.

So'ud, Abd Allāh Ali Abd Al Raḥmān Abu Al. "The Psychological Inimtability In The Noble Qur'an (A Fundamental Study)." University of Jordan, 2005.

Soegiharto, R. "Membangun Integritas Widyaiswara." *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, no. 4 (2014): 92–103. https://juliwi.com/published/E0104/Paper0104_92-103.pdf.

Sofiyan, Alim. "Interpretasi Ayat-Ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf." *Al-Dzikra: Jurnal Studi IlmuAlquran dan al-Hadits* 11, no. 2 (2019): 155–186.

Stiadi, Tri Amiroh, and Yulistin Tresnawaty. "Integritas Dan Nilai Dasar Individu Dikalangan Pegawai Bank." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 6, no. 1

(2020).

Sudarmono, Muh. Aidil. "Pemikiran Islam Tentang Nafs." *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan* 1, no. 1 (April 5, 2017): 149–165. http://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid/article/view/8.

Sufi, Marinda Nur Fauzi. "Penanggulangan Gaya Hidup Hedonisme Melalui Pembelajaran PAI Di SMA Negeri 1 Wungu Kabupaten Madiun." UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.

Suhaimi. "Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam." *Risalah* 26, no. 4 (2015): 197–205.

Sungkar, Husin. "Adversity Quotient Pada Cerita Edukatif Surat Yusuf." *UIN Antarasi*. UIN Antasari, 2016. http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/6893.

———. "Adversity Quotient Pada Cerita Edukatif Surat Yusuf." *UIN Antarasi*. UIN Antasari, 2016. http://idr.uin-antasari.ac.id/id/eprint/6893.

Suparlan. "Psikologi Dan Kepribadian Persfektif Al.Quran." *HUMANIKA Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 11, no. 1 (2011): 59–65.

Susilawati. "Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daradjat." *UIN Raden Intan Lampung*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG, 2017.

Susmiarsih, Tri Panjiasih, Himmi Marsiati, and Susi Endrini. "Peningkatan Pengetahuan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Seks Dalam Upaya Cegah Seks Pranikah Pada Siswa-Siswi SMP N 77 Dan SMA N 77 Jakarta Pusat." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 4, no. 2 (2019): 206.

Switri, Endang. "Kesehatan Jiwa Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam (Konsep Jiwa DalamAlquran)." *JURNAL*

I'TIBAR 1, no. 2 (2017): 73–99. http://www.ejournal.stitqi.ac.id/index.php/itibar/article/view/KESEHATAN-JIWA-DAN-IMPLIKASINYA-TERHADAP-PENDIDIKAN-ISLAM-KONSEP-JIWA-DALAM-ALQURAN .

Syahfrullah, Appridzani. "Seks Dan Modernitas: Transformasi Tempat Prostitusi Di Jawa Pada Abad XX." *Jurnal Wanita dan Keluarga* 1, no. 1 (2020): 16–20.

Syahril, Sulthan. "Kontroversi Para Mufasir Di Seputar Tafsîr Bi Al-Ilmi." *Millah* 8, no. 2 (February 13, 2009): 225–239. http://jurnal.uii.ac.id/index.php/Millah/article/view/5229.

Syakur, Abd. "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazâlî Dan Sigmund Freud." *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (January 22, 2014): 162. http://islamica.uinsby.ac.id/index.php/islamica/article/view/17.

Tadjuddin, Ibin Kutibin. *Psikoterapi Holistik Islami*. Bandung: Kutibin, 2007.

Taimiyyah, Ibn. *Jāmi' Al-Rasāil*. Edited by Muḥammad Rasyad Salim. Riyaḍ, Saudi Arabia: Dār al-'AṬā', 2001.

———. *Majmū` Al-Fatāwa*. Abd al-Raḥ. al-Madinah al-Munawwarah, Saudi Arabia: Majma' al-Malik Fahd Lī Thiba'ah al-MuṢhaf al-Syarīf, 1995.

ṬanṬawī, Muḥammad Sayyid. *Al-Tafsīr Al-WasīṬ*. Kairo, Mesir: Dār al-Naḍah, 1998.

Tilova, Nurdinni. "Meninjau Kinerja Guru Islam : Adversity Quotient Dan Spiritual Quotient." *Scientific Journal od Reflection* 2, no. 2 (2019): 211–220.

Valentina, Tience Debora, and Avin Fadilla Helmi. "Ketidakberdayaan Dan Perilaku Bunuh Diri: Meta-Analisis." *Buletin Psikologi* 24, no. 2 (2016): 123–135.

Wahbah Al-Zuḥaily. *Al-Tafsīr Al-WasīṬ*. Damaskus Syiria: Dār al-

Fikr, 1422.

Wahidah, Evita Yuliatul. "Psikoterapi Islami Terhadap Psikopatologi" 06, no. 02 (2016): 219–244.

Wahyudi, and Rendi Salam. *Komitmen Organisasi Kajian Manajemen Sumber Daya Manusia*. Wahyudi. Pamulang Tangeran Selatan: UNPAM PRESS, 2020.

Widiarti, Pratiwi Wahyu. "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta." *Informasi* 47, no. 1 (2017): 135.

Winurini, Sulis. "Pencegahan Bunuh Diri." *Info Singkat: Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, 2019.

Wisesa, Anggara. "Integritas Moral Dalam Konteks Pengambilan Keputusan Etis." *Journal of Technology Management* 10, no. Nopember (2011).

Wulandari, Dyah Astorini. "Kajian Tentang Faktor-Faktor Komitmen Dalam Perkawinan." *Psycho Idea* 7, no. 1 (2009): 1–10.

Yendi, Frischa Meivilona. "Prevention of Adolescent Sexual Behavior: Can Be with Family Counseling?" *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 4, no. 2 (2020): 44.

Yudiani, E. "Pengantar Psikologi Islam." *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah* 14, no. 2 (2013): 175–186. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/475.

Zahrah, Muḥammad Abū. *Zahrah Al-Tafāsīr*. Kairo, Mesir: Dār al-Fikr al-ʿArabī, n.d.

Zainal Abidin, and Fiddian Khairudin. "Penafsiran Ayat-Ayat Amanah DalamAlquran ." *Jurnal Syahadah Vol.* V, no. 2 (2017): 120. http://ejournal.fiaiunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/188/157.

ZAINI, NUR ʿAWATHIF BINTI MUHAMMAD. "Nafs Lawwamah

Menurut Imam Al-Ghazali Dan Penanggulangannya Dalam Konseling Islam." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY DARUSSALAM-BANDA ACEH, 2019.

Zarrina, Che. "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam." *Jurnal Usuluddin* 14, no. January 2001 (2001): 1–22.

Zuhdi, Muhammad Harfin. "Istiqomah Dan Konsep Diri Seorang Muslim." *Religia* 14, no. 1 (2017): 111–127.

Zulkarnain. "Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa." *Tawshiyah Vol. 15, No. 1 Tahun 2020* 15, no. 1 (2020).

Zuraiq, Ma'rūf. *'Ilm Al-Nafs Al-Islāmī*. Damaskus Syiria: Dār al-Ma'rifah, 1989.

"Al-Quran Digital Versi 2.1," 2004. http://www.alquran-digital.com.

TABEL AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

No	Ayat	Surat
1	وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (١٠)	Al-Syam-sy: 7-10
2	يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّتِي (٣٠)	Al-Fajr: 27-30
3	وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ (٢)	al-Qi-yāmah: 2
4	وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ (٥٣)	Yūsuf: 53

5	وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (١٢٤) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا (١٢٥) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى (١٢٦) وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى (١٢٧)	Ṭāhā: 124-127
6	قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (٣) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (٤) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٥) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٦) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (٧) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (٨) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (٩) أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ (١٠) الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ (١١)	Al-Mukminun: 1-11

7	أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ (٢٣) وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُمْ بِذَٰلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ (٢٤)	Al-JāŚiyah: 23-24
8	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠) نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (٣١) نُزُلًا مِنْ غَفُورٍ رَحِيمٍ (٣٢)	FuṢṢilat: 30-32

9	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ (٢٤) لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (٢٥) وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ (٢٦) وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ (٢٧) إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ (٢٨) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٢٩) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٣٠) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (٣١) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (٣٢) وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ (٣٣) وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ (٣٤) أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُكْرَمُونَ (٣٥)	Al-Ma'ārij: 19-35
10	اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (٤٥)	Al-Ankabūt:45

BIOGRAFI PENULIS

Penulis yang dikenal dengan panggilan Hasan el-Qudsy ini telah banyak melahirkan karya tulis. Lahir di kota Kudus pada tanggal 09 Nopember 1974. Dari pasangan seorang kyai kampung bernama K.H. Habib Muslimun dan seorang guru pendidik taman kanak-kanak (RA) Hj. Siti Murfiatun Ihsan. Nama lengkapnya adalah Dr. H. Moh Abdul Kholiq Hasan, Lc. M.A, M.Ed bin K.H. Habib Muslimun, bin K.H. Muhsin, bin K.H. Hasan bin K.H. Syafi'i bin Sarada.

Hasan kecil belajar berbagai ilmu agama kepada ayahandanya yang memiliki beberapa kajian rutin baik di rumah pribadi maupun masjid kampung. Setiap habis magrib dan subuh, menu wajibnya adalah mengaji Alquran dan ilmu-ilmu tata bahasa Arab (*Nahw Ṣaraf*) serta *sorogan* kitab-kitab kuning. Sesekali ikut mendengarkan kajian *Tafsīr al-Jalālain* atau *al-Ṣawi* di Masjid yang diasuh oleh ayahandanya sendiri. Tidak hanya itu, Hasan kecil dibimbing orang tuanya untuk *riyaḍah* atau *tirakat* dengan salat tahajud dan puasa sunah.

Pendidikan formalnya dimulai di RA dan MI Wasilatuttaqwa Tenggeles, Mejobo, Kudus. Sebuah yayasan pendidikan milik keluarga. Selepas tamat dari MI tenggeles, Hasan melanjutkan pendidikan formal di MI kelas 6, MTs, MA TBS Kudus. Uniknya, setiap akhir tingkatan, ia selalu menjadi juara satu. Hal yang sangat membanggakan bagi sang ayah untuk memberikan hadiah sepeda balap.

Ngaji Alquran, ia hatamkan pada ayahhandanya dan K.H. Mansur, salah satu murid kesayangan KH. M. Arwani Amin (Ponpes Yambuul Qur'an) Kudus. Sempat nyantri di ponpes TBS Kudus pada KH. Makmun Aḥmad (1992-1994) dan ikut *tabarukan posonan* di ponpes al- Anwar Sarang Rembang pada KH. Maimun Zubair (1994). Mendapatkan ijazah dari beliau kitab *Syajarah al-Ma'ārif wa al-Ahwāl* karya al-'Iz bin 'Abd al-Salām (2012). Ikut khataman kitab *Hasyiata Qalyubi wa 'Umairah* (1994) pada KH. Aufal Maram, Sarang.

Tahun 1995, Hasan melanjutkan S1 dengan beasiswa penuh dari universitas al-Azhar Kairo. Selama empat tahun seakan tiada waktu baginya kecuali belajar dan mengaji pada *masyāyikh* di kota seribu menara tersebut. Saking semangatnya dalam mencari ilmu, ia membiasakan belajar di masjid, selain agar tidak mengantuk juga bisa sambil iktikaf. Bahkan, sesuai penuturannya, ia kadang harus belajar di atas pohon, untuk melawan rasa kantuknya. Walaupun begitu, sebagaimana pengakuannya, ia merasa belum mendapatkan ilmu apa-apa. Oleh karena itu, selasai S1 jurusan Tafsir dan Ilmu Alquran pada tahun 1999 dengan predikat *Jayyid jiddan*, ia melanjutkan S2 di Universitas yang sama. Namun karena berbagai hal, ia terpaksa mengalihkan cita-citanya ke negara tetangga Mesir, yaitu Sudan.

Setelah melewati berbagai perjuangan penuh jerih payah dan cobaan, pada tahun 2004, hanya dengan izin Allah, akhirnya Hasan berhasil menyelesaikan program S2 Tafsir dan Ilmu Alquran dangan *Comlaude* di Universitas Omdurman. Di sela-sela menyelesaikan S2, Hasan juga mendapatkan beasiswa S2 pendidikan bahasa Arab di Institut Internasional Liga Arab di Khartoum Sudan, untuk bidang pengejaan bahasa Arab non arab. Setelah satu tahun menyelesaikan S2 dalam ilmu Tafsir, pada tahun 2005 ia berhasil menyabet gelar S2 di bidang pendidikan bahasa Arab.

Gelar doktorol dalam bidang tafsir dan ulum Alquran, Hasan peroleh dari Alquran al-Karim & *Islamic science University*,

Sudan, pada tanggal 22 April 2007 atas izin Allah. Setelah mampu mempertahankan disertasinya yang berjudul, "Metodologi Penafsiran al-Imam Muḥammad Abu Zahrah dalam Tafsirnya Zahratut Tafasir" dengan hasil *suma comlaude*.

Berkah rahmat Allah, Hasan mendapatkan kemulian *ijāzah ʾāmmah* beberapa kitab syaikhuna Muhammad bin Alawy al-Maliki al-Hasaniv, pada ziarah pertamanya kepada beliau pada tahun 1999. Kemudian beberapa *ijāzah hadi*Ṡ *musalsal* dari Syaikh Abdullah al-Mihlafi-*hafizahullāh*-, salah satu Mufti Masjid Nabawi al-Madinah al-Munawwarah (1999-2001).

Hasil dari istikharah dan rekomendasi salah satu ulama Surakarta, akhirmya Hasan melabuhkan cintanya kepada putri Solo, dr. Rohmaningtiyas H. S pada tahun 2006. *Al-hamdulillāh* dikaruniai empat anak yang salih salihah *insya Allāh*, mereka adalah Anas Karim Fadhlulloh al-Maqdisy dan ʻAyyasy Izzuddin Habibulloh al-Maqdisy, Aisyah al-Maqdisy (al-Marhumah) dan Aina Salsabila al-Maqdisy.

Sejak pulang dari perantauan mencari ilmu, Hasan mencoba menyampaikan amanah ilmunya di kota kelahirannya dan sekitarnya. Mengisi beberapa kajian keagamaan dan membantu beberapa instansi pendidikan termasuk ke almamaternya TBS Kudus. Tepatnya di Program Khusus Agama MA TBS. Sempat mengisi kajian Ramadhan di masjid UNNES Semarang (2006), sebelum kota Surakarta akhirnya menjadi tempat utama dakwahnya.

Sekarang, beliau sibuk sebagai dosen sarjana dan pascasarjana di berbagai universitas. Di antaranya mengajar di UIN Raden Mas Said Surakarta dan pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, UMS dan pengajar S3 di UMY. Sempat dimanahi sebagai Kaprodi Studi Alquran Pascasarjana IAIN Surakarta, Sekretaris Jurusan IAT dan Kaprodi Psikologi Islam (2019) IAIN Surakarta.

Selain sibuk dalam kegiatan akademik, pengasuh dan *owner* **elQi TV** Channal Youtobe,(https://www.youtube.com/channel/

UCfkICNLV3ppsQdEX4b21A9Q), adalah Ketua Komisi Fatwa MUI Surakarta, dan pengurus Masjid Agung Surakarta ini. Beliau juga rajin mengisi pengajian dan seminar di berbagai tempat. Di antaranya kajian rutin yang ia asuh adalah Kajian Intensif Tafsir Alquran (M-KITA) Surakarta, Kajian Tafsir al-Munir di Masjid Agung Surakarta dan Kajian Tafsir di Masjid al-Hidayah Wonogiri Jawa Tengah. Sebagai dewan pengawas syariah (DPS) di salah satu perbankkan syariah dan Lembaga Amil Zakat di Kota Surakarta.

Beberapa tulisannya telah dimuat di harian surat kabar lokal dan nasional seperti Repubika dan Solopos. Ia dapat disapa melalui email: hasanuniversitas @gmail.com atau blog: www.mkitasolo.blogspot.com.

Berikut ini beberapa karya Hasan el-Qudsy yang telah dipublikasikan atas izin Allah:

Karya Buku, dan Penelitian di antaranya:

1. Pengembangan Keilmuan Psikologi Islam Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal Tahun 2021 Penerbit Efudepress (Anggota)
2. Tafsir Rabbana tahun 2020 Penerbit Mizan Edupress, Surakarta
3. Islamic Self Efficacy Training Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes HafalanAlquran Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta tahun 2019 Penerbit LP2M IAIN Surakarta (Peneliti Utama)
4. Modul Pelatihan Efikasi Diri Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Tes Hafalan Alquran tahun 2018 Penerbit PI FUD IAIN Surakarta (Ketua Tim)
5. Lisān Al-Mīzān Fi Balāgah Al-Qur'ān tahun 2015 Penerbit EFUDE Press Surakarta
6. Percakapan Bahasa Arab Untuk Penutur Asing tahun 2015 Penerbit Fabata Press IAIN Surakarta
7. Oase Kehidupan Akhirat Membentang Peradaban Ukhrawi Kajian Berbasis Al Qur›an dan As-Sunnah tahun 2015 Penerbit

IAIN Press

8. Kaidah-Kaidah Tafsir Alquran tahun 2013 Penerbit EFUDE Press IAIN Surakarta
9. 60 Kultum dan Tausiyah Terbaik Spenjang Masa, tahun 2015 Penerbit Al-Quds, Surakarta
10. The Miracle of 99 Asmaul Husna Tahun 2014 penerbit Ziyad Books
11. Dahsyatnya 4 SuratAlquran (Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas) Tahun 2013 Penerbit Hijra Publishing
12. Dahsyatnya Bacaan Alquran Bagi Ibu Hamil tahun 2013 penerbit Al-Qudwah Publishing
13. 10 Peristiwa Dahsyat di Dalam Kubur tahun 2013 penerbit Hijra Publishing
14. Agar Doa Terkabulkan Saat Haji dan Umrah tahun 2012 Penerbit Sahih Surakarta
15. Ketika Anak Bertanya Tentang Seks tahun 2012 Penerbit Tinta Medina. Tiga Serangkai
16. Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun Jilid 2 tahun 2012 Penerbit Sahih
17. Rahasia Gerakan dan Bacaan Salat Tahun 2012 Penerbit Ziyad Visi Media
18. Kumpulan Kultum Terlengkap Sepanjang Tahun Jilid 1 Tahun 2011 Penerbit Sahih
19. Sia-siakah Salat Anda?Tahun 2010 Penerbit Sahih
20. The Power of Tobat tahun 2009 Penerbit Tiga Serangkai
21. Di Atas Permadani Cinta Tahun 2008 Penerbit Ma'sum Press solo

Jurnal Ilmiah, di antaranya:

1. Niqab Perspektif Mahasiswi IAIN Surakarta: Pemahaman terhadap Teks dan Praktik Bercadar (Penulis ketiga) Tahun 2021, (**Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah dan Studi Keagamaan)** https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/fikrah/article/view/10465
2. *Al-Ṭaḥāwī's Method Towards The Variety Of Qiraāt In Tafsir Aḥkām Al-Qur'ān And Its Implication To Istinbā*Ṭ *Al-Aḥkām tahun 2021 (*Jurnal Studi Ilmu-ilmu Alquran dan Hadis) http://202.0.92.5/ushuluddin/alquran/article/view/2444
3. Analisis Ibdal Dalam Alquran Perspektif Abu Hayyan Al-Andalusia An-Naysaburi Dan An-Nasafi (Studi Komparasi Atas Penafsiran Qs At-Taubah: 33, Qs Al-Fath: 28, Dan Qs As-Saf: 9) Penulis Kedua, Tahun 2020 (Profetika: Jurnal Studi Islam (Bersama)) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/13080
4. Tanda Tashih Dan Industrialisasi Mushaf Alquran tahun 2020 (Profetika: Jurnal Studi Islam (Bersama))
5. Manuskrip Mushaf Alquran Daun Lontar Koleksi Kiai Abdurrochim (Kajian Pemakaian Rasm dan Qiraat tahun 2020 (Pembu Bersama, Profetika: Jurnal Studi Islam (Penulis Kedua)) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/11060
6. Reviewing The Emergence Of Radicalism In GlobaliŻation: Social Education Perspectives tahun 2020 (International Journal Of Innovation, Creativity And Change (Jurnal Bersama)) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/4369/
7. Metode Pembelajaran Tahfīżul Qur'Ān di Madrasah Ibtida'iyah Tahfīżul Qur'Ān Al-Ma'shum Surakarta dan Isy Karima Karangayar Jawa Tengan tahun 2020 (Profetika: Jurnal Studi Islam (Bersama).) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/9953
8. Interfaith Tolerance And Its Relevance To The Indonesian

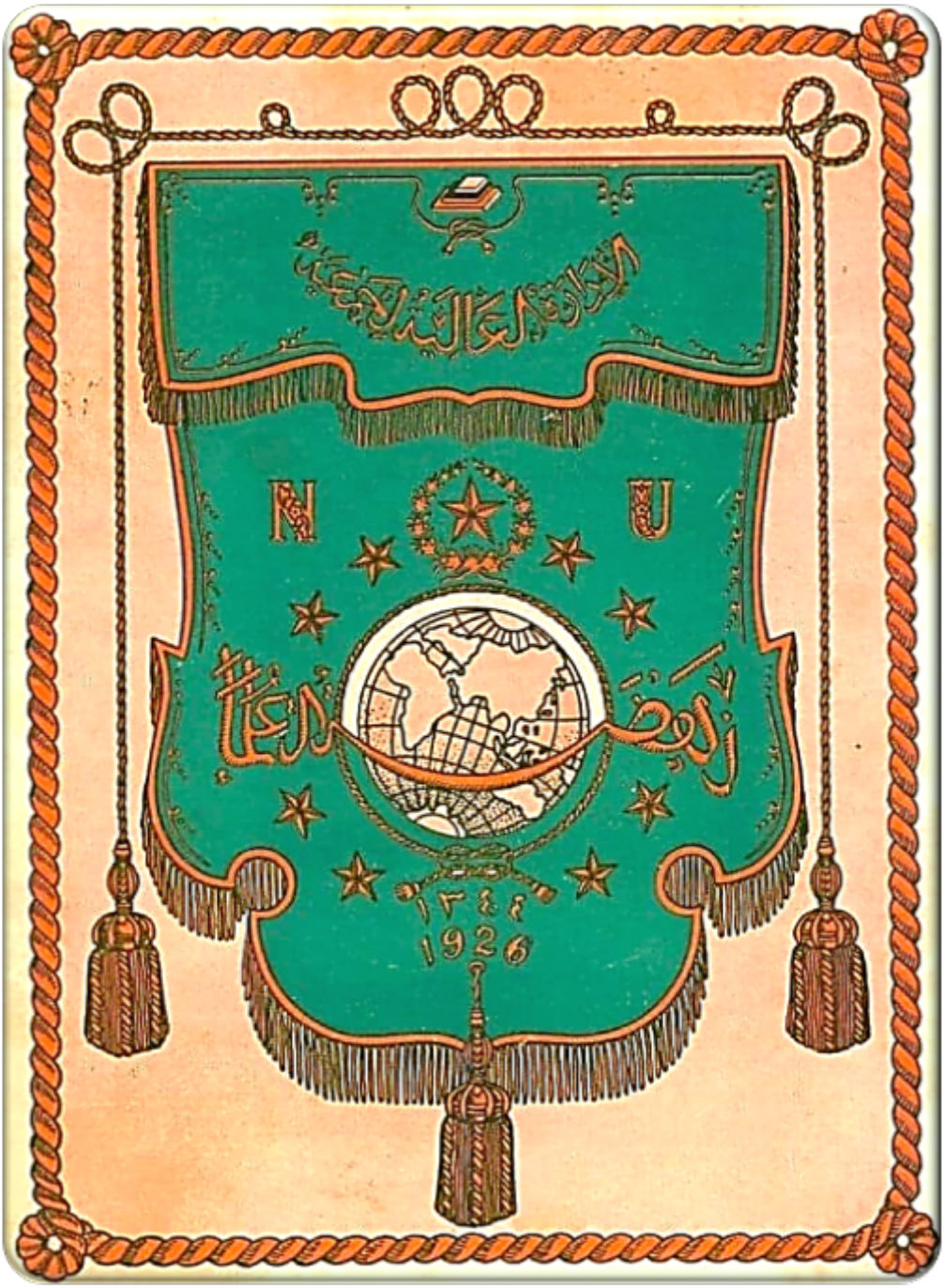
Diversity: A Study On Ibn ʿāshūr's Al-Taḥrīr Wa Al-Tanwīr tahun 2018 (Jurnal Ulumuna Iain Mataram) https://ulumuna.or.id/index.php/ujis/article/view/301

9. Kontruksi Pemikiran Keagamaan Tentang Nilai-Nilai Nasionalisme Pada Penceramah di Masjid Agung Surakarta Dan Sukoharjo tahun 2018 (Jurnal Al-Ulum (Bersama))
10. Metode Pendidikan Islam dalam Tafsir Al-Mishbah Perspektif Muhammad Quraish Shihab tahun 2018 (Profetika: Jurnal Studi Islam (Bersama)) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/7430
11. Penerjemahan Manuskrip Masā'il At-Ta 'Līm ke dalam Aksara Pegon Pada Abad Ke-17 M Tahun 2018 (Perpus IAIN Surakarta (Bersama)) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/1867/1/buku%20ismail%20yahya%20dkk%20penerjemahan%20masail%20taklim.pdf
12. Translation Of Al-Hurûf Al-Muqaththa'Ah Of Inkar Al-Sunnah Version: A Critical Study Of Minardi Mursyid's Alquran dan Terjemah Versi Tadabbur (Penulis Pertama) tahun 2017 (Jurnal Miqot, Vol. Xli No. 1 Januari-Juni 2017; Penerbit: Uin Sumatera Utara; Issn: 0852-0720; (Bersama)) http://jurnalmiqotojs.uinsu.ac.id/index.php/jurnalmiqot/article/view/367/297
13. Pengaruh Fee dan Religiusitas Terhadap Independensi Dewan Pengawas Syariah Dalam Mewujudkan Good Corporate Governance Untuk Meningkatkan Kinerja Bmt tahun 2017 (Journal Equilibrium Vol.5 No. 1, ;Penerbit: Stain Kudus, Issn: 2502-8316; Hlm. 113-133;) http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/2464
14. Daurah Hai›ah Asysyariah Alwatoniah Firriqobah Asysyariah Ala Almasyorif Al-Islamiyah Fi Indonesia Wa Man Hajuha Fil Fatwa: Dirosah Wasfiyah Tahliliyah Naqdiyah (Penulis Kedua) tahun 2016 (Indonesian Journal, Vol 1 No 2; Penerbit: Iain Surakarta; Issn: 2528-1194;) http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/

index.php/islimus/article/view/463/pdf

15. Meretas Kembali Kejayaan Umat Perspektif Al Qur›an tahun 2012 (Jurnal El-Hayah; Penerbit Program Pascasarjana Iain Surakarta, Hal 43, Vol 1, No.2, Desember 2012 ; Issn: 2086-4337;) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/735/
16. Penafsiran Al Qur›an dan Ikhtilaf Ulama (Kaidah dan Etika Memahami Perbedaan Penafsiran) tahun 2012 (Jurnal El-Hayah, Penerbit Program Pascasarjana Iain Surakarta, Hal 13, Vol 1, No.1, Juni 2012; Issn: 2086-4337;) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/734/
17. Metode Salafush Saleh dalam Berinteraksi DenganAlquran tahun 2015 (Jurnal AL-A›raf, Penerbit Jurusan Tafsir Hadist dan Aqidah Filsafat IAIN Surakarta, hal 51-67, vol. XII, No. 2, Juli-Desember 2015, ISSN: 1693-9867;) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/739/
18. Nahwa Muqauwamat syakhshiyatul muallim al-mufadholah: fii Dhauil Qur›an Ayat 151 surat al-Baqarah tahun 2014 (Jurnal Profetika, Penerbit Program Pascasarjana UMS Surakarta, hal 1 , Vol 15, No. 1, Juni 2014, ISSN: 1411-0881;) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/1962
19. Imam Al-Qusyairi dan Lata›if Al-Isharat (Perspektif Tafsir Sufi Nadari dan Ishari) tahun 2014 (Jurnal Kontemplasi, Penerbit Jurusan Ushuluddin STAIN Tulungagung, hal 1, Vol 02, No. 1, Agustus 2014; ISSN 2338-6169;) http://eprints.iain-surakarta.ac.id/737/
20. Merajut Kerukunan dalam Keragaman Agama di Indonesia (Perspektif Nilai-NilaiAlquran) tahun 2013 (Jurnal Profetika, Penerbit Program Pascasarjana UMS Surakarta, hal 66, Vol 14, No. 1, Juni 2013, ISSN: 1411-0881;) http://journals.ums.ac.id/index.php/profetika/article/view/2008
21. Menggagas Konsep Masyarakat yang Sehat (Perspektif Al Qur'an) tahun 2013 (Jurnal Kontemplasi, Penerbit Jurusan Ushuluddin

STAIN Tulungagung, hal 251, Vol 01, No. 2, November 2013, ISSN 2338-6169;) http://download.portalgaruda.org/article.php?article=253527&val=6836&title=menggagas konsep masyarakat yang sehat (prespektif alQur'an)


الإدارة العالية لجمعية
N
U
نهضة العلماء
١٣٤٤
1926

INDEKS

A

aborsi, 114, 211
ADVERSITY QUOTIENT, 16, 159, 160
agama, 28, 32, 37, 47, 48, 49, 56, 65, 74, 77, 81, 87, 91, 92, 97, 101, 105, 107, 108, 109, 110, 112, 114, 115, 128, 134, 135, 136, 141, 145, 149, 151, 152, 164, 169, 184, 198, 219
akhirat, 12, 29, 41, 42, 52, 54, 77, 81, 82, 84, 87, 88, 91, 96, 97, 98, 103, 104, 105, 109, 111, 112, 113, 117, 127, 131, 133, 134, 140, 141, 143, 144, 146, 149, 152, 157, 161, 165, 167, 170, 171, 179
Aktualisasi, 13, 47
Al-Alūsī, 128, 189, 203
Al-Ammārah, 14, 73, 75
Al-Ammārah bi Al-Sū, 14, 73, 75
Al-Gazāli, 35, 47, 60, 100, 102, 103, 204
Allah, 10, 11, 28, 29, 34, 43, 44, 45, 46, 47, 53, 54, 56, 58, 68, 76, 81, 82, 83, 84, 85, 89, 90, 96, 98, 100, 102, 103, 105, 108, 111, 113, 117, 127, 132, 134, 142, 146, 148, 157, 165, 168, 169, 175, 179, 185, 188, 190, 192, 193, 194
Al-Lawwāmah, 14, 58
Al-Marāgī, 30, 52, 54, 65, 71, 81, 84, 97, 105, 124, 128, 140, 143, 162, 164, 165, 184, 204
al-Nafs, 13, 19, 38, 46, 47, 56
al-Qur`an, 11, 19, 20, 21, 22, 26, 30, 32, 43, 81, 82, 115, 131, 139, 140, 148, 150, 171, 174, 179, 185, 186, 187, 193, 194, 198, 201, 223
AL-QUR`AN, 13, 25, 26, 190, 208
al-Qurṭubi, 109
Al-Qurṭubi, 28, 29, 44, 99, 109, 163, 188, 205
al-Qusyairi, 56
Al-Qusyairi, 226
Al-Qusyairī, 28, 31, 56, 69, 87, 103, 146, 188, 205
Al-Rāzi, 35, 43, 66, 70, 71, 98, 99, 112, 125, 141, 196, 205
Al-Su'ūd, 44, 108, 128, 143, 165, 205
Al-Sya'rawi, 69, 81, 82, 86, 108, 112, 188, 205
Al-Syanqīṭī, 29, 30, 85, 90, 205
Al-Ṭabari, 27, 29, 43, 53, 66, 70, 83, 84, 87, 107, 123, 125, 164, 167, 206
Al-Zuḥaily, 42, 66, 69, 81, 96, 120, 123, 124, 140, 161, 167, 170, 206, 214
amanah, 20, 22, 108, 109, 110, 113, 117, 141, 149, 151, 154, 155, 156, 169, 175, 179, 221

B

binatang, 74, 77
Al-Bukhāri , 38, 100, 101, 102, 106, 107, 110, 115, 128, 156
bunuh diri, 57, 88, 89, 91, 126, 136, 193

C

Covid-19, 10

D

dosa, 29, 33, 34, 43, 56, 61, 70, 71, 106, 143, 145, 146, 148, 150
dunia, 12, 29, 42, 46, 52, 53, 54, 67, 71, 75,

77, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 96, 97, 98, 103, 104, 109, 110, 111, 112, 114, 117, 122, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 141, 143, 144, 146, 147, 149, 152, 156, 157, 163, 165, 167, 168, 170, 171, 178, 179, 189, 190, 193, 206, 207

E

etika, 71, 88, 127, 135, 186

F

faktor, 28, 37, 46, 48, 59, 61, 74, 77, 89, 111, 134, 136, 150, 151, 157, 163, 173, 174, 177
fenomena, 22, 46, 89, 190
fitrah, 28, 37, 108, 114, 122, 169
Frustasi, 60

G

Gangguan, 16, 48, 49, 173, 174, 213
Gaya Hidup, 15, 130, 131, 132, 134, 135, 206, 207, 210, 212, 213

H

hadis, 33, 37, 58, 100, 103, 106, 109, 115, 126, 153, 185, 186, 194
Halūa, 16, 172, 173, 174, 179
Hati, 31, 32, 38, 43, 100, 104, 112, 130, 212, 213
hawa nafsu, 68, 69, 70, 74, 87, 91, 122, 123, 124, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 149
Hidonisme, 15, 130
hiwani, 74, 77

I

Ibn Al-Jauzī, 84, 105
Ibn Kaśīr, 28, 43, 45, 53, 54, 65, 70, 85, 87, 88, 96, 144, 196, 206
Integritas, 15, 154, 155, 156, 207, 213, 214
Islam, 11, 12, 19, 20, 21, 22, 31, 32, 35, 37, 38, 46, 48, 49, 57, 58, 59, 60, 74, 89, 90, 103, 106, 108, 110, 114, 132, 133, 134, 136, 142, 145, 152, 157, 166, 169, 170, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 185, 187, 189, 206, 207, 208, 209, 210, 212, 213, 214, 215, 221, 222, 224, 225
ISTIKAMAH, 15, 138, 139
Istiqāmah, 15, 141, 146
isyarat, 11, 21, 23, 106, 112

J

JIWA, 13, 14, 16, 25, 26, 40, 41, 51, 52, 63, 64, 182, 183, 213

K

KARAKTER, 13, 14, 41, 51, 52, 63, 64
Kebahagian, 15, 130, 136
KEHIDUPAN, 14, 79, 80, 131, 167, 208
kejujuran, 48, 69, 141, 149
KELUH KESAH, 16, 159, 160
Kepribadian, 13, 15, 20, 22, 31, 35, 36, 37, 73, 74, 98, 112, 131, 207, 208, 213
KEPRIBADIAN, 15, 36, 37, 74, 94, 95, 131, 132, 207, 208
Kesehatan, 13, 16, 46, 48, 49, 60, 61, 88, 89, 90, 132, 190, 195, 196, 197, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 215
Kesehatan Mental, 13, 16, 46, 48, 49, 60, 61, 190, 196, 197, 206, 207, 210, 211, 213
Keteguhan Jiwa, 16, 190
ketentraman, 45, 113, 192
Keyakinan, 99, 168
khusyu, 100, 101, 103, 170, 174, 179, 186, 192, 193, 194, 195
Kirir, 161
Komitmen, 15, 47, 59, 92, 113, 150, 151, 210, 211, 212, 214
konseling, 76, 77
Konsisten, 15, 149, 152, 154, 155, 211
Korelasi, 13, 14, 15, 16, 21, 27, 42, 52, 65, 81, 96, 121, 140, 161, 184

L

LGBT, 108, 114, 116, 129, 169

M

madaniyyah,, 21, 64
makkiyah, 21, 66, 121, 161, 201
Manusia, 13, 20, 30, 35, 37, 46, 49, 55, 71, 87, 126, 147, 150, 190, 193, 211, 214
MATERIALISME, 15, 119, 120
mental, 48, 49, 60, 91, 92, 153, 155, 190, 196, 198
Moh. Abdul Kholiq Hasan, 4, 12, 56, 76, 81, 106, 131, 132, 190
mukmin, 42, 43, 53, 57, 89, 90, 92, 96, 97, 98, 99, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 111, 112, 113, 114, 117, 133, 134, 140, 143, 144, 145, 150, 164, 169, 170, 180, 184, 185, 190, 192, 201
MUKMIN, 15, 94, 95
Muslim, 28, 32, 34, 58, 90, 100, 101, 102, 106, 109, 110, 126, 128, 142, 147, 149, 153, 156, 164, 186, 196, 197, 207, 212, 215
MUṬMAINNAH, 13, 40, 41

N

norma, 71, 88, 130, 150, 155, 164

O

orang tua, 11, 37, 67, 116
otak, 36, 193, 197
otoritatif, 11

P

Penyimpangan, 15, 114, 115, 209
penyucian, 32, 33, 47, 55, 75
Percaya diri, 16, 194
perempuan, 72, 73, 88, 91, 98, 110, 114, 116, 128, 134
pikiran, 10, 38, 99, 102, 150, 162, 171, 194, 196
PRILAKU, 14, 79, 80
PSIKOLOGIS, 1, 216
PSYCHOLOGICAL WELL BEING, 15, 94, 95
puasa, 32, 76

Q

qolb salīm, 32
Quṭb, 43, 45, 65, 71, 88, 90, 148, 164, 166, 211

R

Rabb, 10, 27, 29, 43, 44, 45, 58, 70, 82, 85, 87, 91, 98, 99, 100, 104, 109, 111, 121, 122, 125, 146, 148, 166, 185, 190, 192, 197
Rasulullah, 10, 28, 31, 33, 34, 37, 42, 45, 57, 64, 84, 90, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 110, 111, 115, 116, 126, 128, 133, 135, 140, 142, 147, 148, 149, 153, 156, 164, 170, 186, 187, 193, 195, 196, 198
Refleksi, 13, 14, 15, 16, 21, 30, 45, 55, 71, 87, 112, 127, 149, 171, 189
relaksasi, 76, 77
Riḍā, 64, 66, 70, 212

S

SALAT, 16, 182, 183
saleh, 12, 23, 29, 44, 45, 46, 54, 61, 76, 91, 106, 133, 141, 146, 161, 192, 221
seks, 72, 108, 114, 115, 128, 129, 130, 131, 169, 209
Seksual, 15, 114, 115, 211
Self Awareness, 14, 58, 59, 210
self-discrepancy, 89, 92
SENGSARA, 14, 79, 80
Shihab, 43, 54, 83, 84, 122, 123, 124, 164, 213, 225
SIKAP, 15, 119, 120, 138, 139
siksaan, 84, 85, 86, 87, 121, 140, 168
Stress, 16, 190, 195, 215
Sunnah, 22, 32, 81, 131, 167, 208, 222, 225
surat, 21, 22, 53, 66, 71, 73, 74, 81, 85, 87, 96, 97, 99, 106, 121, 127, 133, 148, 161, 162, 170, 174, 175, 178, 183, 196, 221, 226
syahwat, 69, 71, 72, 73, 77, 107, 123, 128, 169

T

Tafsir tematik, 1
Tazkiyyah al-Nafs, 32

U

umat, 10, 41, 115, 120, 133, 185, 187
universal, 149

V

vaginalis, 114

W

wahyu, 21, 36, 65
Wahyudi, 150, 214
wudu`, 100
wujud, 121, 122, 151

Y

Ya'kub bin Ishaq bin Ibrahim, 66
Yūsuf, 14, 35, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 141, 205, 206, 216

Z

Zahrah, 57, 85, 96, 108, 112, 214, 220
zakat, 32, 97, 104, 105, 106, 107, 163, 167, 192, 196, 201
zina, 107, 114, 130
Zulaikha, 65, 67, 68, 69, 72, 73

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN MAS SAID

SURAKARTA

TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT PSIKOLOGIS

Karya ini diperkaya dengan berbagai rujukan tafsir klasik dan kontemporer serta beragam jurnal terkait. Menjadikan sebuah karya yang layak untuk dijadikan bacaan dan referensi bagi para pecinta kajian psikologi Islam. Dengan bahasa sederhana, penulis berusaha mendekatkan pemahaman pembaca kepada isyarat-isyarat psikologis yang terdapat dalam ayat Al-Qur'an. Metode tafsir tematik yang dipilih, menjadikan karya ini seperti hidangan siap saji, yang menjadikan pembaca terasa ringan untuk melahapnya. Adalah sebuah karya yang terbilang masih langka dan patut mendapatkan apresiasi. Sebuah karya yang insya Allah akan menjadi kontribusi besar dalam pengembangan psikologi Islam di Indonesia.

Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.
Guru Besar Ilmu Psikologi UMS

Buku ini ditulis oleh dosen berpengalaman yang mengampu mata kuliah "Tafsir Tematik Psikologi Islam" sejak lahirnya Psikologi Islam di IAIN Surakarta sampai sekarang. Sekalipun penulis tidak memiliki background keilmuan psikologi, namun pengalamannya dalam mengajar dan membidangi lahirnya Psikologi Islam di IAIN Surakarta, adalah sebuah pengalaman yang memberikan nilai kontribusi sangat penting dalam mewujudkan karya istimewa ini.

Dr. Retno Pangestuti, M.Psi.
Kaprodi Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta

ISBN 978-623-96352-9-9
9 786239 635299

View publication stats